

**PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI
KECENDERUNGAN *INTERNET GAMING DISORDER* PADA
ANAK USIA SEKOLAH**

SKRIPSI



Oleh :

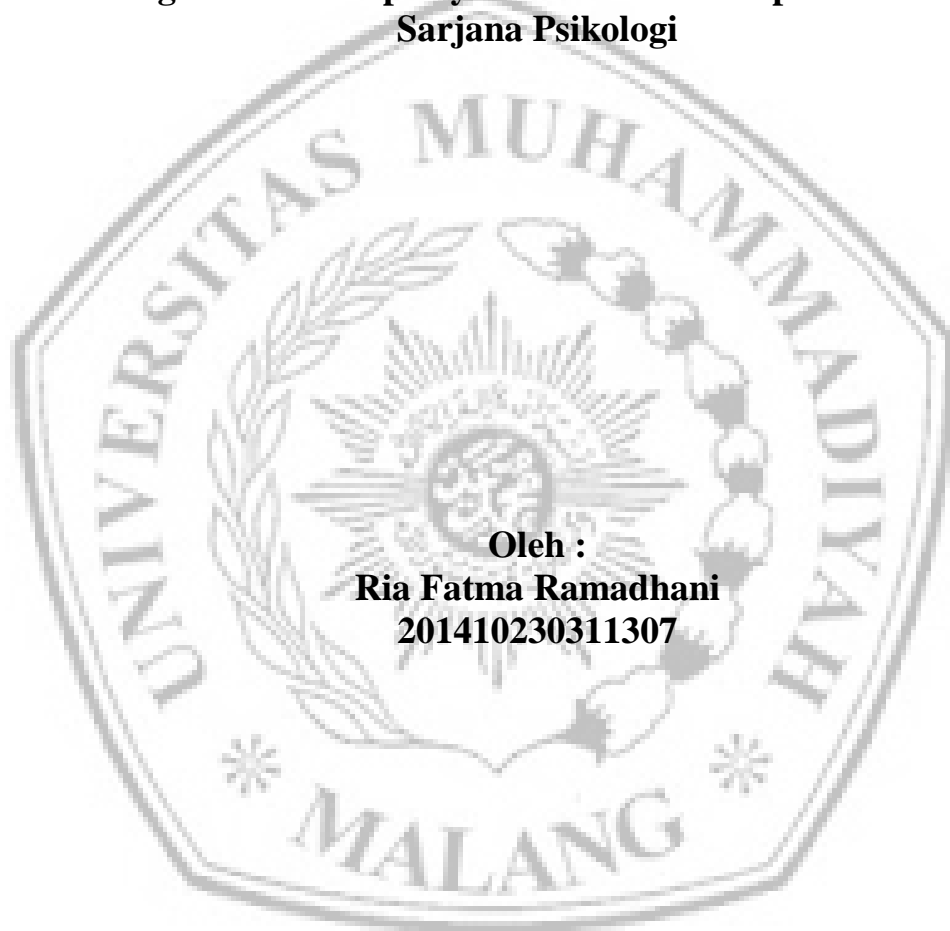
**Ria Fatma Ramadhani
201410230311307**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI
KECENDERUNGAN *INTERNET GAMING DISORDER* PADA
ANAK USIA SEKOLAH**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
Sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**



**Oleh :
Ria Fatma Ramadhani
201410230311307**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ria Fatma Ramadhani

Nim : 201410230311307

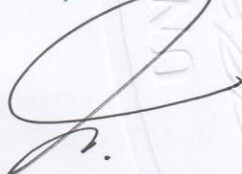
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 20 Juli 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

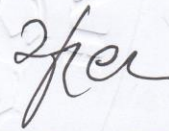
SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Dr. Iswinarti, M. Si.

Sekretaris/Pembimbing II,



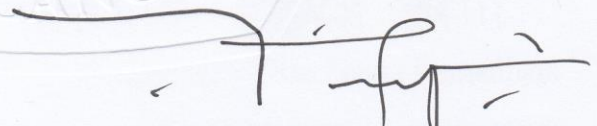
Uun Zulfiana, S.Psi, M.Psi.

Anggota I



Hudaniah, S. Psi, M. Si

Anggota II



Zainul Anwar, S. Psi, M. Psi

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ria Fatma Ramadhani
NIM : 201410230311307
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan *Internet Gaming Disorder* pada Anak Usia Sekolah.

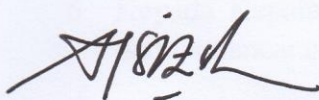
1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku

Malang, 20 Juli 2018

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yang menyatakan



Siti Maimunah, S.Psi, M.M, M.A



Ria Fatma Ramadhani

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan *Internet Gaming Disorder* pada Anak Usia Sekolah”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan dan motivasi dari berbagai pihak yang turut mendukung tersusunnya skripsi ini, oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. M. Salis Yuniardi, M.Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Iswinarti, M.Si selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan arahan dalam memberikan bimbingan mulai dari awal sampai akhir penyusunan skripsi ini.
3. Uun Zulfiana, M.Psi selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, kesabaran, arahan dalam memberikan bimbingan mulai dari awal sampai akhir penyusunan skripsi ini serta selalu memberi semangat dan dukungan.
4. Susanti Prasetyaningrum, M.Psi selaku dosen wali kelas G 2014 yang telah memberikan motivasi, asuhan, dan bimbingan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
6. Kepada Kepala Sekolah SDN Mojolangu 5 yang telah membantu saya demi kelancaran dalam penelitian ini.
7. Kepada guru-guru SDN Mojolangu 5 yang telah membantu saya demi kelancaran dalam penelitian ini
8. Kepada subjek penelitian dengan inisial MIZ, IQ, IS, IT, FQ, FA, SR, CF, KA, KDR, AP, dan RO yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan untuk penelitian ini.
9. Kepada pihak SDN Blimbing 4 dan SDN Mojolangu 2 untuk bantuannya selama proses *field-testing* penelitian.
10. Kepada orangtua tersayang yaitu ibu Anny Mardiyah, SE., SH. dan ayah Ir. Syairazi, serta kakak Reza Fahrur Rasyid, dan juga yuk Lilik Karmini yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, nasehat dan waktunya untuk mendengarkan keluh kesah selama ini serta selalu mendukung dalam segi materiil selama menempuh perkuliahan.

11. Seluruh tim asisten Pusat Layanan Psikologi yang telah memberikan semangat kepada penulis
12. Terimakasih kepada sahabat saya Mardiana dan semua anggota CCS 48 dan yang sudah memberikan semangat, dorongan, dan menemani saat penulis kesulitan.
13. Terimakasih kepada tim tralala trilili, dan juga Arief Rahman, Okta Chandra Puspaningtyas, Aldila Putriningtyas, yang sudah memberikan inspirasi, membantu proses turun lapang, dan menjadi teman diskusi yang baik selama penelitian.
14. Teman-teman kelas G 2014 dan teman-teman satu bimbingan skripsi yang telah memberikan bantuan dan masukan kepada penulis.
15. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat diharapkan oleh penulis. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis secara khusus, dan bagi pembaca pada umumnya.

Malang, 20 Juli 2018

Penulis

Ria Fatma Ramadhani

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN <i>INTERNET GAMING DISORDER</i> PADA ANAK USIA SEKOLAH	1
<i>Gagdet</i>	5
Teknologi Internet dan <i>Internet Gaming</i>	6
<i>Internet Gaming Disorder</i>	6
Pelatihan Kontrol Diri dan Internet Gaming Disorer	8
Hipotesis.....	9
METODE PENELITIAN.....	10
Rancangan Penelitian	10
Subjek Penelitian	10
Variabel dan Instrumen Penelitian	10
Prosedur dan Analisa Data	13
DISKUSI.....	17
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	21
REFERENSI	22
LAMPIRAN.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	10
Tabel 2.....	11
Tabel 3.....	13
Tabel 4.....	14
Tabel 5.....	15
Tabel 6.....	15
Tabel 7.....	15
Tabel 8.....	16



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	17
Gambar 2.....	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Blue Print Skala IGD 20-TEST	27
Lampiran 2 : Skala <i>IGD 20-TEST (Tryout)</i>	31
Lampiran 3 : Skala <i>IGD 20-TEST (Pre-Test Dan Post-Test)</i>	34
Lampiran 4 : Data <i>Tryout</i> Skala <i>IGD 20-TEST</i>	37
Lampiran 5 : Output Reliabilitas Dan Validitas Skala <i>IGD 20-TEST</i>	43
Lampiran 6 : Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	46
Lampiran 7 : Output Data Penelitian	48
Lampiran 8 : Data Kasar Penelitian	55
Lampiran 9 : <i>Remind Card</i>	60
Lampiran 10 : Surat Penelitian	62
Lampiran 11 : Modul	65
Lampiran 12 : Dokumentasi (Foto)	93
Lampiran 13 : Lembar Evaluasi Pemahaman	95
Lampiran 14 : <i>Informed Concent</i>	98

PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN *INTERNET GAMING DISORDER* PADA ANAK USIA SEKOLAH

Ria Fatma Ramadhani

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

rfatmar19@gmail.com

Pada zaman yang semakin canggih ini penggunaan *gadget* tidak terbatas pada kalangan orang dewasa saja melainkan anak-anak juga telah menggunakan *gadget*. *Gadget* digunakan untuk membantu memenuhi segala kebutuhan salah satunya adalah kebutuhan mencari hiburan dengan bermain game, yang dengan mudah bisa dimainkan dengan menggunakan internet. Penggunaan internet untuk bermain game secara terus menerus dan mengakibatkan dampak negatif bagi dirinya akan menyebabkan *internet gaming disorder*. Tingginya tingkat *internet gaming disorder* pada anak dapat diatasi, salah satunya dengan memberikan pelatihan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kontrol diri sebagai metode eksperimen dalam mengurangi tingkat *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah serta melihat seberapa besar pengaruh perlakuan pada tingkat *internet gaming disorder*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *control group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan pada 12 orang anak usia sekolah 9-11 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang terbagi menjadi 2 grup. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan pelatihan kontrol diri terhadap tingkat *internet gaming disorder* ($p = 0,04$ dimana nilai $p < 0,05$). Dengan begitu, pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah.

Kata kunci : *Internet Gaming Disorder, Pelatihan Kontrol Diri, Anak Usia Sekolah*

In this particular sophisticated era, the use of gadget is not limited only within the reach of the adults but also children for the sake of fulfilling many of the needs which one of it happened to be the need of entertainment through internet gaming. The use of internet for playing games continuously with its negative effect will lead to an Internet Gaming Disorder. High level of Internet Gaming Disorder can be overcome, one of it would be by giving a self-control training. This research aims to apply a self-control training as an experimental method to reduce the level of Internet Gaming Disorder in children as well as sighting at how much of an impact the intervention will be on the level of IGD. This research is experimental with control group pre-test post-test design. 12 children with the age of 9-11 will be chosen as participants through purposive sampling technique. The result of this research showed that there is a significant impact of a self-control training towards the level of igd ($p = 0.04$). With that being said, self-control training is capable of reducing the level of igd in children.

Keyword : *Internet Gaming Disorder, Self-control training, Schooler*

Perkembangan teknologi komunikasi dari tahun ke tahun sangatlah cepat, banyak *gadget* keluaran terbaru dengan piranti-piranti pendukungnya yang begitu canggih

dan berbagai macam kelebihan yang ditawarkan tidak bisa dihindarkan oleh banyak kalangan masyarakat. Sudah menjadi hal yang umum bila masyarakat dihadapkan pada berbagai situasi yang membuat mereka untuk melek terhadap teknologi yang berkembang saat ini. Berawal dari kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi yang sederhana seperti pesan singkat serta pesan suara, namun saat ini alat-alat teknologi komunikasi menjadi multifungsi sebagai sarana atau media untuk memfasilitasi pembelajaran diluar kelas, hiburan *portable*, kegiatan jual-beli, atau hanya sekedar mencari informasi dengan menggunakan jaringan internet. Secara umum, anak-anak usia muda dari setiap kalangan memiliki peralatan berteknologi (*gadget*) dengan rentang jenis dan level yang berbeda. Terlebih untuk anak-anak usia sekolah yang menempatkan penggunaan teknologi sebagai salah satu prioritas utama dalam pemenuhan kebutuhan seperti proses pembelajaran dan pengerjaan tugas.

Anak usia sekolah bisa dikatakan masa kanak-kanak akhir yakni usia 6-12 tahun. Pada masa ini anak mulai untuk meningkatkan kemampuan yang ada, mulai menguasai tanggung jawab dan proses berfikir yang lebih logis dan kritis (Santrock, 2011). Daya ingat anak berkembang semakin kuat, serta anak dapat membedakan mana yang terlihat oleh indra dan kenyataan sesungguhnya serta mana yang bersifat sementara dan mana yang menetap. Anak tidak lagi berfikir dengan egosentris dan sudah mulai mampu menilai dari sudut orang lain. Anak juga akan mengembangkan ide kreatifnya dan keterampilannya, serta belajar mengenal tentang lingkungan yang lebih luas bukan hanya lingkungan keluarganya saja tetapi juga dari sekitarnya, seperti mulai mengenal media.

Kecenderungan untuk selalu menggunakan media teknologi atau *gadget* adalah salah satu fenomena yang sangat pesat berkembang. *Gadget* memiliki banyak fungsi bagi penggunaannya sehingga dinilai lebih memudahkan. Kemudahan itu juga yang membuat seluruh individu dari seluruh kategori usia sangat bergantung terhadap *gadget* terutama anak-anak dan remaja (Rohmah, 2017). Berbagai macam dampak bisa terjadi dari bergantungnya terhadap kemudahan yang ditawarkan bagi pengguna *gadget*, terutama di kalangan masyarakat pada usia anak-anak dan remaja. Banyak anak-anak yang diperbudak dengan yang namanya *gadget*. Anak-anak usia 9-12 tahun yang telah menggunakan *gadget* di kehidupan sehari-hari, baik untuk hiburan maupun berkomunikasi dengan orang lain. Penggunaan *gadget* ini pun banyak didukung oleh orang tua dilihat dari banyaknya jumlah anak yang memiliki *gadget*nya sendiri. Akibatnya mayoritas anak banyak yang menghabiskan waktu luang untuk bermain dengan menggunakan *gadget*.

Pengenalan *gadget* terlalu dini pada anak dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti frekuensi dan durasi pemakaian, serta pengawasan orang tua. Penggunaan *gadget* sebagai bahan dasar pembelajaran pada anak akan berdampak positif seperti meningkatkan kreativitas dan daya pikir anak. Begitupula sebaliknya, bila pengawasan dari orang tua kurang dan tidak ada upaya yang tegas dalam pembagian waktu pemakaian *gadget* pada anak akan dapat menimbulkan sisi negatif. Dampak negatif tersebut mampu menyebabkan seseorang menjadi pemalu, kurang percaya diri, menyendiri dan keras kepala. Seperti yang dipaparkan oleh Iswidharmanjaya (2011), salah satu

dampak dari penggunaan gadget adalah anak menjadi pribadi yang cenderung menyendiri. Dengan begitu anak akan merasa asing dan kurang peka terhadap lingkungan disekitarnya. Intensitas bermain dengan teman sebayanya secara perlahan akan semakin berkurang, sehingga sosialisasi dengan lingkungan sekitar pun semakin berkurang. Pebriana (2017) menunjukkan bahwa salah satu dampak negatif penggunaan *gadget* adalah keluhan orang tua terhadap ketidakpatuhan anak saat disuruh untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah atau bahkan belajar. berbicara tentang dampak *gadget* tentu juga akan berbicara efeknya terhadap kesehatan. Menurut Navarona (2016) pada penelitian yang dilakukannya, lama waktu saat menggunakan *gadget* yang lebih dari dua jam dan pencahayaan yang digunakan saat menggunakan *gadget* adalah pencahayaan yang terang maka akan berdampak pada gangguan kesehatan mata penggunanya.

Data-data di atas dijadikan awal untuk dilakukannya penelitian pada salah satu kelurahan yang ada di kota Malang, kelurahan Blimbing. Data hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 tersebut menunjukkan bahwa mulai terjadi permasalahan terkait interaksi sosial anak terhadap teman sebayanya, kesehatan mata, kepatuhan terhadap perintah orangtua, dan permasalahan yang paling utama adalah kecenderungan adiksi terhadap *gadget*. Hal ini terlihat dari 18 dari 20 anak sekolah kelas 3 sampai 6 berada dalam kategori tinggi untuk hasil skor kecenderungan adiksi dan 2 lainnya berada dalam kategori rendah. Juga terdapat 19 anak yang menggunakan *gadget*nya lebih dari 3 jam dalam sehari menurut Judhita (2011) anak usia sekolah di kelurahan Blimbing masuk dalam kategori pengguna *gadget* dengan intensitas tinggi. Penggunaan *gadget* yang dilakukan anak-anak kelurahan Blimbing sebagian besar adalah untuk mengakses sosial media dan juga bermain *game* yang terhubung dengan jaringan internet seperti *mobile legend*.

Banyaknya perangkat teknologi dengan mudah diakses dan *gadget-gadget* yang menggunakan jaringan internet membantu anak usia sekolah untuk memenuhi kebutuhannya dalam mencari hiburan. Banyak permainan-permainan yang terhubung oleh internet (*internet gaming*) yang menawarkan kelebihan-kelebihan yang bisa membuat anak-anak semakin betah untuk menggunakannya. Sejak tahun 2012 *internet gaming* merupakan permainan populer yang dimainkan lebih dari satu miliar orang (Kuss, 2013). *Internet gaming* yang membebaskan para pemain untuk menciptakan dunia mereka sendiri, seperti menciptakan karakter yang sesuai dengan keinginan mereka, dan juga bebas bermain dengan pemain yang berada di lokasi lain. Hal ini membuat para pemain menjadi lebih sibuk dalam kehidupannya di dalam permainan sehingga membuat kabur antara yang nyata dan yang tidak. Menurut Griffiths (2015), para *gamer* akan mengorbankan waktu dan aktivitas lain untuk bermain game, seperti untuk melakukan hobi-hobi lain, waktu tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan keluarga. Anak-anak dan remaja dianggap lebih rentan terhadap memainkan *game online* dibandingkan orang dewasa (Griffiths & Wood, 2000).

Berbagai penelitian terkait *internet gaming disorder* (IGD) telah dilakukan di berbagai negara dan pada umumnya dilakukan di kalangan remaja. Salah satunya yang dilakukan pada anak muda di Amerika yang berusia 8-18 tahun, 8,5% dari mereka teridentifikasi berada dalam *internet gaming disorder rate* (Gentile, 2009).

Dalam artikel yang ditulis oleh Markey & Furguson (2017) hampir 19000 partisipan dari Amerika, Inggris, Kanada, dan Jerman yang sudah mengisi checklist memiliki simptom-simptom yang bisa didiagnosis sebagai simptom *internet gaming disorder*. Selain itu, penelitian tentang prediksi simptom *internet gaming disorder* di remaja awal oleh Peeters, Koning, dan Eijnden (2017) yang mengungkapkan adanya efek kerentanan sosial dan kepuasan hidup dalam peningkatan gejala IGD dikalangan usia muda.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wartberg, Kriston, Kramer, Schwedler, Lincoln, & Kammerl (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *internet gaming disorder* dan remaja laki-laki, permasalahan kontrol emosi, harga diri, kurangnya perhatian serta kecemasan orangtua. Menurut Sioni, Bulerson, dan Bekerian (2017) dalam penelitiannya mengeksplorasi adanya hubungan yang signifikan antara gejala IGD dengan dua faktor potensi lain yang beresiko yakni fobia sosial dan juga identifikasi avatar (karakter) yang dikuasai *gamer* dalam jam mingguan mereka memainkan *game* internet. Penelitian lain juga dilakukan oleh Bargerion & Holmes (2016) tentang korelasi psikososial dari *internet gaming disorder* yang menjelaskan tentang gejala-gejala pada orang-orang dengan IGD termasuk melakukan kebiasaan buruk di sekolah karena waktu bermain mereka yang berlebihan, melewatkan tugas lain, menghabiskan banyak waktu untuk berfikir tentang *game* mereka, dan penggunaan *video game* untuk menghindari masalah atau perasaan negatif tertentu.

Beberapa bukti yang dipaparkan di atas kemudian didukung oleh masuknya *internet gaming disorder* dalam gangguan di DSM-V terbaru karena dampak negatifnya yang dilaporkan sangat luas baik dalam kesehatan mental maupun fisik individu. Dalam DSM-V yang terbaru ini, *American Psychiatric Association* (APA) menerapkan beberapa perubahan pada deskripsi dan kriteria perilaku-perilaku patologis dan didalamnya termasuk *internet gaming disorder* sebagai gangguan didalam appendix manual ini (APA, 2013). Pengenalan tentang dampak *internet gaming disorder* sejak dini Pengenalan tentang identifikasi *internet gaming disorder* sejak dini pada anak usia sekolah sangat berguna agar bisa dengan cepat mengetahui cara penanganan, dan pencegahan yang pas agar tidak bisa mengurangi dampak yang ditimbulkan, serta bisa menjadi referensi dalam penelitian-penelitian lain kedepannya. Hal tersebut meningkatkan urgensi dalam penanganan permasalahan ini terutama jika telah dilakukan semenjak usia anak sekolah. Untuk itu, peneliti mencoba menarik permasalahan *internet gaming disorder* (IGD) pada anak usia sekolah sebagai sebuah isu yang akan dicegah menggunakan intervensi yang sesuai. Peneliti tertarik untuk mengambil sampel anak usia sekolah karena pada masa ini anak lebih sering rentan terhadap jenis-jenis permainan internet.

Pengangan untuk permasalahan *internet gaming disorder* telah dilakukan di berbagai penelitian. Seperti penelitian Rodriguez & Griffith (2017) yang membahas penanganan IGD pada remaja berusia 12-18 tahun. Rodriguez & Griffith (2017) menggunakan metode PIPATIC yang memakai konsep pelatihan sebagai salah satu item program. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti akan mengacu pada konsep pelatihan. Peneliti akan menggunakan pelatihan kontrol diri dapat digunakan untuk menangani permasalahan perilaku dan kognisi agar sesuai dengan

apa yang diinginkan. Menurut Janah (2014) pelatihan kontrol diri berpengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa. Rokok termasuk dalam *substance dependence* begitu pula dengan *internet gaming* dalam penelitian yang dilakukan oleh Kuss (2013) yang ditemukan memiliki banyak kesamaan dengan adiksi lainnya pada termasuk *substance dependence* pada level molekular, dan perilakunya. Young (2009) juga menganggap ada kesaam dari kriteria *substance dependance* dalam DSM-IV dengan yang ia temukan pada subjek adiksi internet.

Metode pelatihan dapat dilakukan pada anak usia sekolah mengacu pada penjelasan Santrock (2011) bahwa anak usia sekolah sudah mulai bisa berpikir kritis dan logis, serta mulai mengembangkan strategi pemecahan masalah. Pelatihan yang akan dilakukan berisi identifikasi, edukasi, *mini game* dan *Informational Video* akan membantu anak membentuk perspektif dan perilaku anak serta menangani terjadinya IGD sejak dini pada anak usia sekolah. Upaya penanganan tersebut merupakan tujuan sekaligus manfaat dari penelitian ini, yaitu mengidentifikasi apakah pilihan intervensi yang digunakan dapat mengurangi tingkat *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah.

Gagdet

Gadget secara umum merupakan seperangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus tertentu. Menurut Rohmah (2017) *gadget* diartikan sebagai perangkat elektronik yang punya keunikan khusus dengan perangkat yang lain. Keunikan yang ada dalam perangkat elektronik selalu muncul baru dan dinilai akan memudahkan dalam menggunakannya. Kemudahan yang ditawarkan ini juga akan membuat individu di semua kategori usia yang menggunakan akan selalu tertarik dan bergantung padanya.

Penggunaan *gadget* pada masa ini perlu diperhatikan lagi secara khusus. Menggunakan *gadget* secara berlebihan akan menimbulkan banyak dampak negatif dan kerugian bagi penggunanya. Bukan hanya kerugian dalam hal kesehatan, namun kerugian dalam segi psikologis. Juditha (2011) yang mengklasifikasikan level penggunaan *gadget* secara umum. Dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *gadget* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu Penggunaan **tinggi** pada intensitas penggunaan lebih dari tiga jam dalam sehari, Penggunaan **sedang** yaitu pada intensitas penggunaan sekitar tiga jam dalam sehari, Penggunaan **rendah** yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari tiga jam dalam sehari.

Lemmens (2009) menyatakan ada tujuh kriteria adiksi *gadget* pada anak usia sekolah, yaitu *salience*, *tolarance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problem*. Salah satu kriterianya antara lain adalah *problem*. *Problem* didefinisikan sebagai suatu keadaan ketika seorang pengguna *gadget* kurang tidur karena bermain *gadget* secara berlebihan atau telah mengabaikan kegiatan penting lainnya sehingga menimbulkan masalah pada dirinya. Pernyataan Lemmens ini menjadi penjelasan logis terkait dengan permasalahan mengapa anak menjadi lebih sering mengabaikan tugas lainnya ketika sudah terpaku pada *gadget*. Iswidharmanjaya (2011) menyebutkan bahwa dampak yang bisa ditimbulkan dari penggunaan *gadget* akan bisa menjadikan penggunanya menjadi pribadi yang tertutup karena akan menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget*, kesehatan

akan terganggu seperti kesehatan mata, akan mengalami gangguan tidur karena menggunakan *gadget* hingga larut malam, juga ancaman *cyberbullying* melalui media internet.

Teknologi Internet dan *Internet Gaming*

Teknologi internet adalah seperangkat elektronik yang terbungkus oleh suatu jaringan yang dinamakan *interconnected-networking*. Internet itu sendiri dideskripsikan sebagai jaringan yang terhubung dari jaringan-jaringan lain, mulai dari jaringan pemerintahan, pendidikan bahkan pribadi yang akan terhubung secara bersama-sama. Internet juga sebagai penyedia infrastruktur untuk penggunaan *e-mail*, *bulletin*, penerimaan *file*, dokumen *hypertext*, basis data hingga sumber-sumber dari komputer maupun perangkat lainnya (Srihartati, 2007). Internet memiliki jangkauan yang mendunia dalam mendistribusikan informasi. Internet juga sebagai sarana kolaborasi dan interaksi individu dengan bantuan komputer/*gadget* yang mampu melampaui batas-batas geografis.

Penggunaan internet saat ini cukup bervariasi dan memudahkan pengguna dalam memanfaatkan aplikasi-aplikasi dari perangkat *gadget* mereka. Ada beberapa aplikasi internet yang populer saat ini, yakni: untuk komunikasi percakapan teks atau suara menggunakan *chatting* pada aplikasi tertentu, mengirim surat teks melalui *e-mail*, mencari informasi berbagai macam hal melalui *web search*, juga bermain game dengan koneksi internet atau *internet gaming*.

Internet gaming saat ini menjadi populer sejak tahun 2012 karena banyaknya orang yang memainkan permainan jenis ini (Kuss, 2013). Model permainan ini yang membebaskan pemainnya untuk membuat karakter sendiri yang sesuai dengan diri mereka membuat pemain akan lebih betah memainkannya. Kuss (2013) menjelaskan *internet gaming* memiliki beberapa jenis permainan. Yakni yang pertama adalah MMOs (*Massively Multiplayer Online Games*), jenis permainan ini adalah jenis permainan dimana beberapa pemain bermain bersama dan menekankan pada interaksi atau kompetisi. Yang kedua adalah jenis permainan MMORPG (*Massively Multiplayer Online Roleplaying Games*), merupakan jenis permainan yang paling populer dan digemari saat ini, karena jenis permainan ini para pemain lebih berfokus pada karakter yang dibuat sesuai keinginan mereka dalam dunia fiksi, jenis game ini mengedepankan situasi dari kehidupan nyata yang dituangkan dalam game interaksi dimana para pemain dapat berkomunikasi secara langsung melalui karakter/avatar mereka dengan pemain lainnya sehingga tidak terbatas waktu dan tempat.

Internet Gaming Disorder

Internet gaming adalah penggunaan teknologi internet untuk suatu permainan. *Disorder* menurut Brogaard (2015) merupakan disfungsi pada individu yang berhubungan dengan distress atau gangguan dan reaksi yang tidak sesuai dengan kultur. Sedangkan *Internet gaming disorder* adalah salah satu bentuk dari penggunaan internet yang secara berkelanjutan untuk bermain suatu permainan yang bisa mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku dalam kehidupan nyata. Konten yang bersifat dewasa, pengalaman yang baru, keleluasaan dalam menciptakan karakter/avatar menjadikan permainan yang menyediakan hal-hal

tersebut lebih mebuat candu atau menjadikan adiksi bagi para pemain. Adiksi *internet gaming* berhubungan dengan dampak negatif yang berbagai macam antara lain akan merusak hubungan dalam kehidupan nyata, pekerjaan, tidur, pendidikan, dan sosialisai. Obsesi yang berlebih akan menyebabkan kemunduran dalam hubungan di dunia nyata, menjadi kurang perhatian, menjadi lebih agresif dan bermusuhan, stres, menurunnya prestasi, merasa sendirian dan tidak bahagia. *Internet gaming disorder* merupakan sejenis perilaku adiksi yang didefinisikan sebagai perilaku kehilangan kontrol atau kendali, dan penguunaan game internet secara terus-menerus dan berulang yang menyebabkan gangguan yang signifikan terhadap fungsi psikososial (APA, 2013).

Internet gaming disorder memiliki ciri utama yakni penggunaan yang menetap untuk waktu yang lama. Para pemain ketika ditanya menegnai alasan mereka akan menjawab untuk mengurai kebosanan. Kuss (2013) menjelaskan bahwa kecanduan game tidak hanya terjadi pada remaja, namun juga anak-anak dan orang dewasa awal. *Internet gaming addiction* memiliki *sign* atau simptom pokok yang dijelaskan oleh Baranuy (2013) yaitu : a.) hilangnya kontrol perilaku. b.) modifikasi mood (perasaan bersalah, depresi) sebagai konsekuensi dari hilangnya kontrol dalam bermain. c.) ketagihan saat bermain.

Internet gaming disorder merujuk pada penggunaan internet yang berlebih dan terus-menerus dalam permainan. Dalam hal perilaku, dengan bermain game internet secara berlebihan dapat mengakibatkan masalah pada kontrol, penghambatnya perilaku, perhatian, dan fungsi kognitif umum (Kuss, 2013). Tidak hanya memperlihatkan simptom-simptom kecanduan *online video game*, tetapi *Internet gaming disorder* juga memperlihatkan problem dalam menggunakan baik dalam penggunaan *online* maupun *offline*. Walaupun yang terreport sebagai adiksi sering melibatkan permainan *online* seperti jenis permainan MMORPG. Yang terpenting frekuensi bermain *video game* tidak hanya menjadi satu dasar diagnosis.

Dalam DSM-V menyatakan permaianan *video game* menyebabkan gangguan signifikan secara klinis dalam kehidupan individu. Dalam DSM-V mengusulkan bahwa *inernet gaming disorder* dapat diidentifikasi dari 5 atau lebih dari 9 kriteria dalam kurun waktu 12 bulan. Kesembilan kriteria tersebut adalah :

1. Keasyikan dengan permainan: Individu berpikir tentang aktivitas permainan sebelumnya atau mengantisipasi bermain game berikutnya; bermain menjadi kegiatan utama dalam kehidupan sehari-hari;
2. Gejala penarikan diri saat game dijauhkan : simptom atau tanda-tandanya biasanya digambarkan sebagai iritabilitas, mudah marah, kecemasan, atau rasa sedih;
3. Toleransi: Kebutuhan untuk menambahkan jumlah waktu yang digunakan dalam game;
4. Ketidakberhasilan untuk mengontrol atau mengurangi partisipasi dalam permainan internet;
5. Kehilangan minat dalam hubungan kehidupan nyata, hobi sebelumnya, dan hiburan lainnya kecuali *internet gaming*;
6. Terus menggunakan game internet secara berlebihan meskipun tahu konsekuensi dan dampak psikososial yang bisa timbul;

7. Telah berbohong pada anggota keluarga, terapis, atau orang lain, terkait dengan jumlah lamanya permainan;
8. Penggunaan *internet gaming* untuk melarikan diri atau mengurangi suasana hati negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, atau kecemasan);
9. Telah membahayakan atau kehilangan hubungan pekerjaan, atau kesempatan pendidikan atau karir karenaketerlibatannya dalam game internet.

Ringan tidaknya *internet gaming disorder* tergantung dari bagaimana gangguan terhadap aktivitas normal. Individu dengan *internet gaming disorder* ringan akan menunjukkan sedikit simptom dan hanya sedikit mengalami gangguan di kehidupannya. Sedangkan individu dengan *internet gaming disorder* berat akan menghabiskan waktu berjam-jam dengan bermain permainan internet dan memiliki lebih banyak masalah dalam hubungan di kehidupannya.

Pelatihan Kontrol Diri dan Internet Gaming Disorder

Penelitian tentang *treatment* pada IGD dengan menggunakan metode PIPATIC, yang terdiri dari *motivational interviewing*, edukasi, *person-centered therapy*, *self regulation training strategies* untuk remaja. Dari beberapa alternatif yang telah diberikan, peneliti muncul dengan ide yaitu pelatihan kontrol diri berisi edukasi, identifikasi, *games* yang akan menyasar pada kognitif dan perilaku anak.

Pelatihan merupakan kegiatan yang dirancang untuk memodifikasi pengetahuan, keterampilan dan sikap melalui proses pengalaman belajar. Edralin (2004) menyebutkan bahwa pelatihan merupakan proses intervensi yang sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan. Sedangkan kontrol diri itu sendiri menurut Chaplin (2006) merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk membimbing tingkahlakunya agar dapat menekan impuls-impuls dari perilaku impulsif. Kontrol diri lebih pada menekan pada pilihan tindakan dengan cara menunda kepuasan sesaat (*delay gratification*). Ghufro dan Risnawita (2010) menyebutkan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan untuk mengelola faktor dari perilaku yang sesuai dengan kondisi tertentu untuk menampilkan kemampuan mengendalikan perilakunya agar sesuai dan dapat menyenangkan orang lain.

Pelatihan kontrol diri yang dilakukan bisa memberikan manfaat dan dampak pada pengaruh yang diinginkan ketika individu tersebut ingin mengontrol dirinya. Pelatihan kontrol diri dapat membantu individu untuk menghadapi suatu kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Para ahli juga berpendapat kontrol diri bisa digunakan sebagai metode intervensi dan juga preventif yang dapat mereduksi efek negatifnya stresor di sekitar. Menurut Averill (Ghufro dan Risnawita, 2010) ada beberapa aspek dalam kontrol diri:

1. *Behavioral control*, yakni kontrol dalam mengambil tindakan
2. *Cognitif control*, yakni bagaimana memodifikasi proses berfikir seseorang
3. *Decision control*, yakni kesempatan untuk memilih dan mengambil keputusan atau tujuan alternatif dari tindakan yang akan dilakukan

Kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) dipengaruhi oleh 3 aspek: a.) melanggar kebiasaan, berkaitan dengan perilaku diluar kebiasaan dan kurang mampu mematuhi norma sekitarnya;

b.) menahan godaan, berkaitan tentang bagaimana sikap dalam melakukan tugasnya; c.) disiplin diri, berkaitan dengan bagaimana kemampuan untuk mengontrol dirinya.

Averill (dalam Nurhayati, 2013) menyebutkan bahwa ada beberapa aspek-aspek kontrol diri pada individu, diantaranya mengontrol perilaku terdiri dari kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengontrol stimulus, mengontrol kognitif terdiri dari kemampuan mengolah informasi, kemampuan melakukan penilaian positif serta mengontrol keputusan atau kemampuan mengambil keputusan agar apa yang dilakukan individu mengarah kepada perilaku yang positif. Berdasarkan aspek yang termuat dalam *self control* dapat diketahui bahwa *self control* tidak hanya menekankan pada stimulus datangnya perilaku, tetapi juga rasionalis mengenai penilaian perilaku yang akan dimunculkan baik apa tidak. Besarnya efek yang ditimbulkan kontrol diri, beberapa peneliti menyebutkan jika kontrol diri dapat digunakan sebagai metode intervensi (Ghufron dan Rini, 2010).

Kontrol diri tidak dapat berkembang begitu saja, namun kontrol diri dapat dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara terus menerus. Pelatihan kontrol diri sangat bermanfaat untuk dapat mengembangkan kontrol diri itu sendiri dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi dan mengurangi perilaku yang buruk bagi individu (Muraven, 2010). Pelatihan sendiri merupakan salah satu cara pengembangan sumber daya manusia. Pengembangan dilakukan meliputi pemberian kesempatan belajar yang bertujuan untuk mengembangkan individu pada saat ini dan masa yang akan mendatang. Pelatihan dilakukan untuk memberikan kegiatan yang berfungsi meningkatkan kinerja seseorang dalam pekerjaan atau tugasnya sekarang. Pelatihan dilakukan untuk membantu individu agar menjadi lebih efektif (Afiatin, 2013).

Seperti yang sudah dijelaskan, subjek dengan IGD sering menunjukkan gangguan pada kognitif yang berkaitan dengan perilaku impulsif yang meningkat, serta gangguan kontrol kognitif dan juga waktu. Subjek IGD juga menunjukkan beberapa perasaan negatif seperti rasa cemas dan tidak bisa lepas dari bermain game. Dengan melatih kontrol diri yang bisa membantu menekan perasaan negatif dan stimulus yang mendorong munculnya perilaku negatif. Seperti metode PIPATIC yang mana salah satu metode yang digunakan adalah metode strategi pelatihan, peneliti juga akan menggunakan metode pelatihan yakni pelatihan kontrol diri yang akan diberikan pada anak usia sekolah. Menurut Piaget (Santrock, 2011) pada usia sekitar 6 hingga 12 tahun anak berada pada tahap operasional konkret, pada tahap ini anak-anak dapat melakukan operasi konkret, mereka juga dapat bernalar secara logis sejauh penalaran itu dapat diaplikasikan pada contoh-contoh yang spesifik atau konkret. Dari penjelasan tersebut metode pelatihan kontrol diri dapat diaplikasikan dengan baik. Dengan memberikan bukan hanya edukasi tetapi juga identifikasi, video informatif serta *mini game* yang akan sedikit banyak memobilisasi efek perubahan kognitif dan perilaku anak, juga akan berpengaruh besar dalam pembentukan perseptif pada anak.

Hipotesis

Pelatihan kontrol diri dapat mengurangi *internet gaming disorder* anak usia 9-11 tahun di SDN Mojolangu 5.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan berjenis eksperimen penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan. Latipun (2002) menjelaskan bahwa eksperimen dilakukan dengan mengadakan manipulasi perlakuan yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *between subject* dan model *pretest-posttest kontrol group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok (eksperimen dan kontrol) yang dipilih kemudian menilai perbedaan diantara dua kelompok.

Tabel 1 skema desain eksperimen

Kelompok	Tahap I	Tahap II	Tahap III
Eksperimen	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Kontrol	<i>Pretest</i>	-	<i>Post-test</i>

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah dasar. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Subjek yang digunakan berjumlah 12 orang dimana 6 subjek masuk pada kelompok eksperimen dan 6 orang subjek pada kelompok kontrol. Kriteria dalam penentuan subjek adalah anak usia 9-11 tahun, bersekolah di SDN Mojolangu 5, orangtua bersedia menjadi subjek penelitian dan anak memiliki skor tinggi skor skala IGD20-test yang tinggi. Pembagian subjek kedalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan dengan melihat urutan skor *pretest* subjek. Bagi subjek yang memiliki skor *pretest* tinggi 6 pertama akan dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan 6 subjek lainnya ditempatkan pada kelompok kontrol.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian eksperimen meneliti hubungan sebab akibat dan bukan hanya meneliti hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini akan meneliti 2 variabel, variabel bebas bebas atau X adalah Pelatihan kontrol diri dan untuk variabel terikat atau Y adalah *Internet Gaming Disorder*

Pelatihan kontrol diri adalah suatu metode intervensi yang dilakukan untuk memberikan keterampilan pada individu agar bisa mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya serta sekitarnya. Pelatihan yang akan dilakukan dengan pemberian edukasi dan video-video informatif terkait internet gaming, faktor-faktor penghambat dan pendorong, dampak negatif bila berlebihan *games*, tips bagaimana mengurangi, mini game, serta pemberian *remind card* sebagai tugas untuk mengurangi penggunaan *internet gaming*. Setiap kegiatan pada pelatihan ini memiliki makna yang tersembunyi, dan manfaat dari kegiatan-kegiatan tersebut adalah memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mengontrol diri sendiri.

Tabel 2 Kegiatan Pelatihan dan Aspek Kontrol Diri

Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Aspek Kontrol Diri
<i>Butter cake jelly</i>	Anak akan diberi berbagai macam warna bola dimana tiap warna bola memiliki instruksi yang berbeda-beda	Kegiatan ini mencerminkan bagaimana anak akan mengolah stimulus yang diterima dengan peraturan yang ada, serta keputusan apa yang akan dilakukan saat menerima stimulus tersebut.
Pemberian materi dan juga pemberian video informatif	Kegiatan ini akan memberikan gambaran kepada anak tentang permasalahan dalam bermain game yang sedang dihadapnya, apa saja faktor penyebab dan pendorong. Kegiatan ini juga akan disuguhkan dengan video informatif	Aspek kontrol perilaku, kontrol kognisi, dan kontrol keputusan.
Lembar evaluasi	Anak diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada serta membayangkan konsekuensi yang akan didapat jika melakukan apa yang tertulis pada kertas tersebut.	Kegiatan ini mencerminkan bagaimana anak akan mengambil keputusan terkait menahan dorongan negatif atau membiarkannya. Hal tersebut termasuk kedalam aspek kontrol keputusan dalam kontrol diri.
Engklek menara	Anak akan melakukan permainan engklek secara bergantian sesuai urutan bermain..	Melatih anak agar mampu mengambil keputusan, melatih kesabaran, dan pengendalian diri, mengontrol emosi dengan harus bisa mengendalikan responnya agar gajuk tidak jatuh dan lompatan tidak terkena garis pembatas. Anak juga belajar untuk

menunggu bergiliran untuk main yang bisa melatih penundaan kepuasan.

Ketek karet Anak akan bergantian bermain dengan sejumlah karet yang dimiliki untuk menjatuhkan tumpukan-tumpukan karet yang ada didepannya.

Anak akan mengolah informasi atau stimulus yang diterima dengan peraturan yang ada. Bagaimana anak dapat melakukan hal tersebut terkait dengan aspek kognitif dalam kontrol diri. Anak juga belajar untuk mengambil keputusan dan juga melatih kesabaran dalam mengontrol emosinya.

Remind card Anak akan diminta untuk mengisi tugas-tugas seperti mengurangi waktu bermain dan menuliskan kegiatan atau aktivitas lain selama waktu pengurangan berlangsung dalam waktu satu minggu.

Kontrol Perilaku, Kontrol Kognitif, dan Kontrol Keputusan. Dalam kegiatan ini anak akan belajar bagaimana ia mengontrol stimulus yang tersedia dan mengalihkan dengan melakukan kegiatan positif lainnya, anak juga belajar mengontrol keputusan akan mengikuti sesuai tugas yang diberikan atau mebiarkannya.

Internet gaming disorder adalah salah satu bentuk gangguan terkait adiksi internet yang digunakan untuk bermain memainkan permainan yang terhubung oleh internet, berkaitan dengan berbagai dampak negatif dari game yang dimainkannya. Ciri utama dari *internet gaming disorder* yaitu menetap dan dilakukan berulang atau menerus. Faktor penyebab bisa digunakan sebagai media penarikan diri, dan juga bentuk dari *coping*.

Data penelitian diperoleh melalui instrumen model pengukuran skala. Arikunto (2002) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar memudahkan pengerjaan dalam penelitian dan hasilnya lebih baik (dalam artian lebih cermat, sistematis, dan lengkap) sehingga menjadi lebih mudah untuk diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala IGD20-test, yang digunakan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post-test*) diberikannya intervensi atau perlakuan. Skala ini didasarkan dari 9 kriteria atau symptom disorder dari DSM-V dan menggabungkan kerangka teoritis dari komponen adiksi (*salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict* dan *relapse*).

IGD 20 test dikonseptualisasikan dalam hal kecanduan gaming yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan dan menyertai efek merugikan dengan memeriksa aktivitas game online atau offline yang terjadi selama 12 bulan. Skala ini, terdiri dari 20 item dengan 18 item *favorable* dan 2 item *unfavorable*. Skala IGD20-test ini menggunakan bentuk skala Likert dengan 5 poin yaitu: 1= "Sangat tidak setuju", 2 = " tidak setuju ", 3 = " netral", 4 = " Setuju ", dan 5 = " Sangat setuju". Untuk 2 item *unfavorable* dengan menilai sebaliknya. Peserta diminta untuk memilih salah satu dari 5 pilihan jawaban tersebut. Perhitungannya dengan cara menjumlah keseluruhan 20 item.

Dalam penelitian ini, indeks validitas dan angka reliabilitas *cronbach's alpha* akan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Alat ukur	Jumlah item yang total	Jumlah Item yang Valid	Indeks Validitas	Cronbach's Alpha
IGD 20-Test	20	14	0,345-0,590	0,83

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas IGD 20-Test yang memiliki jumlah item 20 terdapat 6 item yang gugur, sehingga item yang valid berjumlah 14 dengan indeks validitas 0,345-0,590 serta angka reliabilitas sebesar 0,83.

Prosedur dan Analisa Data

Penelitian dan intervensi yang akan dilakukan memiliki tiga tahapan atau prosedur sebagai berikut :

Tahap persiapan atau pra-intervensi, pada tahap ini peneliti akan melakukan pendalaman materi seperti pembuatan modul dan juga pelaksanaan *try-out* alat ukur IGD 20-Test dan selanjutnya akan dilakukan simulasi. Sebelum dilakukan *tryout* alat ukur diadakan proses adaptasi skala terlebih dahulu dengan prosedur pengadaptasian yakni menterjemahkan bahasa ke bahasa indonesia, kemudian diterjemahkan lagi ke bahasa asal skala hingga diperoleh kesamaan makna. *Try out* alat ukur akan diberikan pada 100 anak usia sekolah berumur 9-11 tahun atau kelas IV dan V SD. Setelah dilakukannya *try out* dan simulasi, peneliti akan meminta izin kepada Kepala Sekolah SDN Mojolangu 5 untuk melakukan asesmen awal dimana peneliti melakukan asesmen dengan mewawancarai anak terkait dengan penggunaan *game* internet Selanjutnya peneliti menyebar skala untuk memperoleh hasil *pretest*. Ketika hasil *pretest* telah diketahui, akan diseleksi subjek dengan melihat skor yang diperoleh berdasarkan norma kelompok, kemudian mengikuti kegiatan intervensi. Berikut adalah norma yang disajikan dalam tabel.

Tabel 4 kategori skala IGD-20 test

Skor	Kategori
14-28	Rendah
29-40	Sedang
41-70	Tinggi

Tahap Intervensi, peneliti akan memberikan perlakuan pada 6 anak kelompok eksperimen yaitu perlakuan berupa pelatihan yang dibagi menjadi dua sesi. Pada sesi pertama intervensi/peneliti akan memberikan edukasi atau membantu identifikasi problem situasi yang dihadapi, emosi, serta bagaimana pikiran anak terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, mengidentifikasi/membagikan pengalaman pribadi tentang apa saja faktor pendorong dan penghambat, serta ulasan tentang materi yang telah diberikan dengan memberikan waktu untuk tanya jawab dan mengerjakan lembar evaluasi kepada anak. Pada sesi kedua akan mengulas kembali materi sebelumnya secara singkat, memberikan materi dengan media video-video yang ditampilkan (akibat atau dampak dari penggunaan yang berlebih, bagaimana cara mengurangi dan mengatasi), setelah itu merangkum dengan memberikan *list* cara-cara yang sudah dipelajari, dan juga *games*. Pada akhir sesi kedua ini anak akan diberikan *remind card* yang berisi tugas-tugas yang dilakukan anak setelah diberi perlakuan. Setelah seminggu berlalu setelah sesi kedua peneliti akan mengambil kembali dan mengadministrasikan kembali alat ukur atau skala untuk dilakukannya *post-test*.

Tahap pasca-intervensi atau analisa data, pada tahap ini peneliti akan melakukan akan menganalisa hasil dari data *pretest* dan *post-test* yang diperoleh. Data yang diperoleh akan diinput dan diolah menggunakan IBM SPSS for windows yakni analisa *Mann Whitney* untuk masing-masing kelompok. Kemudian membandingkan perbedaan hasil skor *pretest* dan *post-test* dengan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Peneliti akan mengikutsertakan data penunjang seperti hasil observasi dan serta hasil dari *remind card*. Setelah itu peneliti akan mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilakukan, diperoleh beberapa hasil yang akan dipaparkan dengan tabel-tabel dan gambar bagan berikut. Tabel pertama merupakan deskripsi dari karakteristik subjek dalam pelatihan kontrol diri untuk mengurangi *internet gaming disorder* berdasarkan hasil *sampling* dengan metode *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5 Deskripsi karakteristik Subjek

	Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Usia	Anak-anak Akhir	10-11	9-11
Jenis Kelamin	Laki-laki	4 orang	5 orang
	Perempuan	2 orang	1 orang
Rata-rata Skor		44,00	44,67

Berdasarkan tabel 2 di atas subjek yang menjadi peserta pelatihan adalah siswa yang termasuk dalam rentang anak-anak akhir. Pada kelompok eksperimen terdiri dari 6 anak yaitu 4 anak laki-laki dan 2 anak perempuan dengan rentang usia 10-11

tahun, sedangkan untuk kelompok kontrol terdiri dari 6 anak yaitu 5 laki-laki dan 1 perempuan dengan rentang usia 9-11 tahun.

Peneliti menganalisis skor *pretest* pada kedua kelompok tersebut dengan menggunakan uji *Mann whitney* untuk melihat kesetaraan kelompok sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan kontrol diri.

Tabel 6 Deskriptif Uji Mann-Whitney pada Data Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig.
Eksperimen	6	6,17	-,328	,743
Kontrol	6	6,83		

Dari tabel 4 dapat diperoleh nilai *Sig* sebesar $0,74 > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada perbedaan sebelum diberi perlakuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa data awal pada kedua kelompok sama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi kedua kelompok setara sebelum diberikan perlakuan pelatihan kontrol diri.

Selanjutnya peneliti melakukan uji analisis *Mann Whitney* untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari kedua kelompok setelah diberikan perlakuan pelatihan kontrol diri.

Tabel 7 Deskripsi Uji Mann-Whitney pada Data Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig.
Eksperimen	6	4,25	-2,189	,029
Kontrol	6	8,75		

Berdasarkan hasil uji pada tabel 5 diperoleh hasil nilai $z = -2,189$ dan nilai *Sig* = $0,029$ $Sig < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan pelatihan kontrol diri. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa rata-rata skor dari kelompok eksperimen sebesar 4.25 lebih rendah dibandingkan dengan skor dari kelompok kontrol yang sebesar 8.75. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa rata-rata skor pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan pelatihan kontrol diri lebih rendah jika dibandingkan dengan rata-rata skor kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Langkah terakhir untuk hasil penelitian, peneliti melakukan uji analisis *Wilcoxon* untuk mengetahui gambaran tingkat pada kedua kelompok di dua kondisi yang berbeda yaitu *pretest* dan *posttest*.

Tabel 8 Deskripsi Uji Wilcoxon pada Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata Skor	z
----------	---	----------------	---

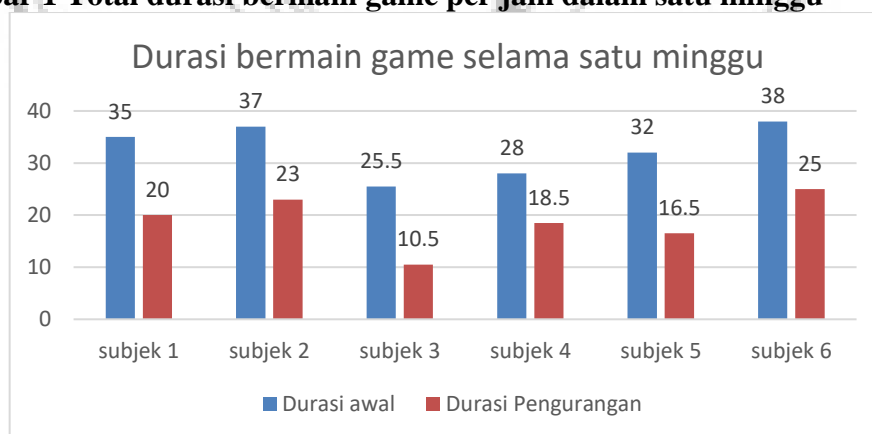
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		<i>Asymp. Sig.</i>
Eksperimen	6	44,00	38,33	-2,032	0.042
Kontrol	6	44,67	44	-,378	0.705

Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon* pada Tabel 6 pada kelompok eksperimen diperoleh hasil nilai *Sig.* = 0.042, *Sig.* < 0.05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa perlakuan berupa pelatihan kontrol diri dapat memberikan efek pengaruh untuk mengurangi *internet gaming disorder* pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan. Sementara itu, berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon* pada tabel 6 pada kelompok kontrol diperoleh nilai *Sig.* = 0.705, *Sig.* > 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol.

Dari hasil analisa kuantitatif yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa pelatihan kontrol diri dapat digunakan sebagai media untuk mengurangi kecenderungan *internet gaming disorder* pada anak. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa skor pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Hasil analisis data kuantitatif di atas didukung dengan hasil dari data *remind card* yang telah dikumpulkan pada kelompok eksperimen. *Remind card* ini digunakan untuk mengontrol berapa lama waktu durasi bermain game dan juga mengetahui jenis-jenis aktivitas fisik lain apa saja yang bisa mengalihkan kelompok eksperimen selain bermain game internet dalam setiap harinya selama satu minggu. Berikut hasil dari *remind card*.

Gambar 1 Total durasi bermain game per jam dalam satu minggu



Dari gambar 1 di atas menunjukkan hasil *remind card* selama satu minggu setelah diberikan pelatihan kontrol diri. ada gambar 1 terlihat adanya penurunan durasi bermain game dalam kurun waktu satu minggu pada anak kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan pelatihan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa

setelah pelatihan kontrol diri anak mulai bisa mengontrol durasi dalam bermain game internet. Selanjutnya adalah gambaran aktivitas lain selain bermain game internet pada anak-anak kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan pelatihan kontrol diri.

Gambar 2 Jenis aktivitas fisik yang dilakukan selama 1 minggu



Dari gambar 1 di atas menunjukkan hasil *remind card* selama 1 minggu setelah diberikannya perlakuan pelatihan kontrol diri pada kelompok eksperimen. Dari gambar dapat dilihat bahwa sebagian besar anak melakukan kegiatan aktivitas fisik lain berupa bersepeda (22%) untuk mengalihkan dari bermain game internet. Lalu selanjutnya ada sepak bola (19%), bermain petak umpet (11%), bermain engklek (11%), bermain dakon (11%), serta jalan-jalan (11%). Hal ini dapat membiasakan anak melakukan aktivitas yang dapat mereka kurangi bermain game internet sehari-hari, terlebih melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi anak-anak memfasilitasi dan mendorong anak untuk melakukan aktivitas diluar akan sedikit membantu untuk tidak bergantung pada internet dan juga sebagai untuk mengontrol diri agar mengurangi dampak dari *internet gaming disorder*.

DISKUSI

Pemaparan hasil analisa data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pelatihan kontrol diri yang dilakukan terhadap tingkat *internet gaming disorder* pada anak SDN Mojolangu 5. Pelatihan kontrol diri yang merupakan suatu metode intervensi untuk memberikan keterampilan pada individu agar bisa mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya serta sekitarnya cukup efektif untuk mengurangi tingkat *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah. Hal ini dibuktikan berdasarkan uji analisa data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat *internet gaming disorder* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Kelompok eksperimen

mengalami penurunan tingkat *internet gaming disorder* yang signifikan setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan kontrol diri dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Internet gaming disorder merupakan sejenis perilaku adiksi yang didefinisikan sebagai perilaku kehilangan kontrol atau kendali, dan penggunaan game internet secara terus-menerus dan berulang yang memiliki ciri utama yakni penggunaan yang menetap untuk waktu yang lama.. Wartberg et al. (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *internet gaming disorder* dan remaja laki-laki, permasalahan kontrol emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Rho, Hyeseon, Taek-ho, Hyun, Dongjin, Dai-jin, & In Young (2017) juga menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan untuk masuk dalam grup *internet gaming disorder* dibandingkan dengan perempuan. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan bahwa subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

IGD sering menunjukkan gangguan pada kognitif yang berkaitan dengan perilaku impulsif yang meningkat, serta gangguan kontrol kognitif dan juga waktu. Secara khusus impulsifitas dan pengendalian diri merupakan faktor psikologis yang penting yang mempengaruhi kecanduan. Impulsifitas telah dilaporkan sebagai resiko untuk kecanduan seperti *smartphone* ataupun mengakses internet (Wu, Cheung, Ku, Hung, 2013) dan juga kontrol diri sering dikaitkan dengan kecanduan seperti *substance use* dan juga penggunaan internet (Park, Park, Shin, Li, Rolfe, Yoo, & Dittmore, 2016). Dalam penelitian ini perlakuan yang dipilih untuk mengurangi *internet gaming disorder* adalah menggunakan pelatihan kontrol diri.

Pelatihan berkaitan dengan proses pembelajaran pada individu agar mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan. Pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini berfungsi untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri khususnya kontrol diri. Kontrol diri dapat dikembangkan melalui latihan sederhana dengan memfokuskan pada kegiatan yang secara langsung mempraktikkan pengontrolan diri dan mengarahkan kontrol diri serta kekuatan pengendalian (Muraven, 2010). Seperti halnya dengan pelatihan kontrol diri dalam penelitian ini, kegiatan yang terdapat dalam pelatihan ini menekankan pada pembelajaran langsung mengenai pengembangan kontrol diri melalui materi yang diberikan dan permainan-permainan yang dilakukan.

Kontrol diri merupakan salah satu bagian terpenting yang terdapat dalam diri manusia karena memungkinkan individu untuk membatasi perilaku impulsif. Kontrol diri yang buruk akan menyebabkan individu melakukan banyak perilaku negatif seperti kriminalitas, perilaku seksual beresiko, penggunaan narkoba dan alkohol. Sebaliknya, pengendalian diri yang tinggi memberikan dampak yang positif seperti mengurangi psikopatologi, hubungan yang lebih baik, keterampilan interpersonal yang lebih baik, kontrol emosional yang lebih baik, serta dampak positif lainnya (Lee, 2017). Dengan kata lain jika anak memiliki kontrol diri yang baik maka anak akan bisa mengontrol diri mereka agar bisa mengurangi dampak negatif dari penggunaan internet gaming yang berlebihan.

Pelatihan menurut Michael (dalam Moejikat, 1991) menunjukkan setiap proses untuk mengembangkan bakat, keterampilan, dan kemampuan guna menyelesaikan pekerjaan tertentu dengan fokus kegiatannya adalah meningkatkan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pada masa sekarang. Pelatihan merupakan proses pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keterampilan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri mencakup kesadaran diri dan keterampilan diri salah satunya adalah kontrol diri. Seperti pelatihan kontrol diri yang dilakukan untuk membantu anak dalam melatih keterampilan mengatur dirinya sendiri agar dapat mengurangi dampak penggunaan internet gaming.

Metode intervensi yang dilakukan dalam mengurangi *internet gaming disorder* ini menggunakan pelatihan kontrol diri, yang didalamnya terdapat pemberian materi mengenai internet gaming dengan memberikan informasi materi salah satunya menggunakan media video yang akan membantu anak lebih mudah menyerap informasi yang didapatkan. Seperti yang dilakukan Shah, Mathur, Kathuria & Gupta (2016) penelitian tersebut menyasar pada anak-anak yang menunggu di ruang tunggu dokter gigi. Pemberian video edukasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan mulut pada anak-anak tersebut. Hasil penelitiannya menunjukkan perbedaan yang signifikan antara subjek yang dipertontonkan video tersebut dengan yang tidak dipertontonkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui video cukup efektif dalam menyasar kognitif anak.

Dalam pelatihan kontrol diri yang dilakukan juga menggunakan metode pembelajaran melalui bermain, permainan-permainan yang digunakan seperti engklek, ketek karet, estafet kelereng, dan juga *mini games* lain. Metode intervensi melalui metode pembelajaran menggunakan permainan pada anak. Di masa kanak-kanak ini bermain sangatlah berperan penting dalam hal pembelajaran dan juga perkembangan, dengan bermain anak dapat mengeksplor dirinya mengenai lingkungan, bersosialisasi dengan teman sebayanya dan juga memiliki banyak pengalaman (Khasanah, Prasetyo & Rakhmawati, 2011).

Piaget dalam teorinya, mengklasifikasikan anak usia sekolah dasar ke dalam tahapan pola bermain *social play games with rules* (\pm 8-11 tahun). Dalam buku yang ditulis oleh Iswinarti (2017) anak pada usia sekolah dasar akan memperoleh nilai kompetensi sosial dari permainan yang dimainkan. Anak mulai pandai berinteraksi sosial dan bermain dengan teman sebayanya serta mentaati aturan permainan, dan yang paling bagus adalah ketika anak bisa memainkan permainan dengan teman-temannya dengan menggunakan aturan yang dibuat sendiri, dan anak berusaha untuk mematuhi, dan ketika ada kesalahan mereka bisa menerima sanksi yang diberikan. Dalam penelitian ini anak akan belajar lebih cara mengendalikan dirinya lewat permainan yang diberikan saat pelatihan terlihat dari cara anak yang mengikuti aturan permainan, menunggu giliran bermain, dan anak mengendalikan emosinya seperti mengumpat, marah, menyalahkan teman, jengkel kepada teman, dan sebagainya. Anak juga akan belajar bagaimana cara mengambil keputusan dan *problem solving*.

Penggunaan *remind card* di akhir intervensi eksperimen juga merupakan tambahan yang cocok untuk mengidentifikasi sejauh mana anak mengontrol dirinya dalam sehari-hari agar tidak bermain game internet dengan mengalihkannya melakukan kegiatan fisik atau kegiatan lain. *Remind card* juga sekaligus berfungsi sebagai *reinforcement* untuk anak melakukan hal lain selain bermain game internet. Konsep ini sudah digunakan pada mini riset yang dilakukan peneliti dan kawan-kawan tentang adiksi *gadget* pada anak-anak di Kelurahan Blimbing pada akhir tahun 2017. Hasil pengisian dapat membuktikan bahwa kegiatan fisik dapat dilakukan saat anak diberikan tugas untuk tidak bermain game internet. Pemberian rentang waktu dalam satu minggu juga dapat mebiasakan anak untuk memiliki aktivitas lain selain hanya bermain internet.

Menurut Piaget (Ormord, 2010) anak-anak dapat mengonstruksi keyakinan dan pemahaman-pemahaman mereka berdasarkan pengalaman yang telah diperolehnya. Menurut Anderson & Krathwohl (Suwanto, 2010) terdapat beberapa kategori proses dalam belajar. Kategori pertama yaitu mengingat (*remembering*) merupakan proses yang sangat berhubungan dengan proses daya ingat tentang materi yang diberikan. Pada proses *remembering* ini terdapat dua proses kognitif yang berkaitan yaitu anak akan menyadari dan mengingat kembali. Setelah itu anak akan memahami (*understanding*), seorang anak dapat memahami jika ia dapat menarik suatu pesan dari materi yang telah disampaikan. Proses selanjutnya yaitu penerapan (*applying*), pada tahap ini anak akan menerapkan apa yang mereka peroleh kedalam perilaku. Pada penelitian ini anak menerapkan apa yang mereka peroleh dari pelatihan kontrol diri kedalam permainan yang ada dalam pelatihan serta dalam tugas-tugas dalam *remind card* yang telah diberikan.

Yusuf (2006) menyatakan bahwa kognitif manusia terdiri dari tiga bagian yaitu: (1) input, yaitu merupakan stimulus yang didapatkan dari lingkungan yang nantinya akan masuk ke panca indra manusia (penglihatan, suara dan rasa); (2) Proses, dimana dalam hal ini pengolahan informasi yang dilakukan oleh otak dengan cara yang beragam, dengan tahapan meliputi pengolahan atau penyusunan informasi ke dalam bentuk-bentuk simbolik, membandingkan sesuatu dengan informasi sebelumnya, memasukan ke dalam memorinya dan menggunakannya apabila diperlukan; (3) Output, yaitu hasil yang diperoleh dari tahapan yang berbentuk tingkah laku. Dalam penelitian ini anak menangkap informasi melalui pemberian materi serta anak memahami materi yang diberikan kemudian melakukannya dalam bentuk perilaku yang dimunculkan dalam tugas *remind card* yakni pengurangan jumlah penggunaan game internet dengan melakukan bermain permainan atau aktivitas fisik lain.

Graham (Simatupang, 2005) berpendapat bahwa bermain merupakan tingkah laku dari motivasi intrinsik yang dipilih secara bebas, anak melakukan kegiatan karena memang keinginan pribadi, bukan karena orang lain. Raharjo (2007) menyebutkan selain motivasi intrinsik, salah satu karakteristik bermain yakni fleksibel. Anak akan bebas beralih dari aktivitas satu ke aktivitas yang lain dengan mudah dan fleksibel. Dalam penelitian ini terlihat dari *remind card* yang telah terisi pada tugas pertama terdapat perbedaan tiap anak dalam kelompok eksperimen dalam pengurangan waktu bermain game internet selama satu minggu. Pengurangan

waktu bermain game internet tersebut dipengaruhi oleh motivasi intrinsik tiap anak yang berbeda. Hal ini juga berkaitan dengan tugas kedua dalam *remind card* yakni menuliskan alasan pengurangan waktu bermain game internet dengan melakukan aktifitas fisik lainnya dengan jawaban yang variatif pada tiap anak. Anak-anak pada kelompok eksperimen dengan fleksibel beralih dari bermain game internet menjadi permainan atau aktifitas fisik lainnya.

Ketika anak diberikan media pembelajaran yang menarik untuk dilakukan, anak akan antusias untuk melakukannya secara berulang-ulang. Pada masa kanak-kanak, anak banyak berinteraksi dengan teman sebaya melalui kegiatan bermain (Santrock, 2011). Pada penelitian ini, anak diberikan tugas pada akhir pelatihan kontrol diri dalam bentuk menuliskan aktivitas fisik lain bisa berupa permainan yang dapat dimainkan dengan teman sebayanya sehingga anak akan mampu mengurangi penggunaan game internet yang berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan hasil *internet gaming disorder* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan uji analisis yang dilakukan, terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok setelah diberi perlakuan yaitu $p = 0.042$, dimana nilai $p < 0.05$. Hasil tersebut membuktikan bahwa pelatihan kontrol diri ini merupakan suatu perlakuan yang mampu digunakan untuk mengurangi *internet gaming disorder* pada anak usia 9-11 tahun.

Dengan berbagai kelebihan dan keberhasilan perlakuan yang dilaksanakan, bukan berarti penelitian ini tidak luput dari kekurangan. Masih ada kekurangan dan kelemahan yang perlu digarisbawahi agar penelitian kedepannya mendapatkan hasil yang lebih baik. Kekurangan tersebut dimulai dari pemilihan subjek pada tahapan pra-eksperimen atau persiapan sebelum dilakukannya perlakuan. Ada baiknya jika dilakukan secara acak atau *random assignment* yang sesuai dengan prosedur dalam proses menentukan mana subjek yang masuk dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hal tersebut bisa dilakukan dengan pengocokan undian karena konsep dari *random assignment* adalah seluruh subjek yang memenuhi kriteria berhak berada dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Juga dalam pengisian *remind card* sebagai monitoring yang menurut peneliti belum terlaksana dengan baik karena selain pengisian yang tidak dibarengi oleh orangtua, terdapat beberapa anak yang memiliki jadwal kegiatan yang padat yaitu selain sekolah anak juga mengikuti bimbel sehingga beberapa anak yang mengisi tugas tentang aktivitas fisik lain yang dilakukan dalam seminggu hanya seadanya saja.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini mencoba mengetahui pengaruh dari pemberian eksperimen pelatihan kontrol diri terhadap anak usia 9-11 tahun yang memiliki tingkat *internet gaming disorder* yang tinggi. Temuan yang dihasilkan dari rangkaian penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian perlakuan berupa pelatihan kontrol diri terhadap kelompok eksperimen. Melalui metode pelatihan kontrol diri ini diharapkan anak mampu mengurangi tingkat *internet gaming disorder* sehingga anak terhindar dari dampak yang ditimbulkan dari penggunaan game internet yang berlebihan. Implikasi dari penelitian ini meliputi

bagi orangtua, diharapkan untuk selalu mendampingi anak dalam menggunakan perangkat elektronik dan internet khususnya untuk bermain video game serta memberikan batasan waktu dalam menggunakannya agar anak terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan. Orangtua juga dapat memberikan alternatif permainan yang melibatkan aktivitas fisik agar anak dapat mengalihkan penggunaan game internet yang berlebihan seperti engklek, bersepeda, dan sepak bola bersama teman di sekitar rumah. Peneliti selanjutnya, disarankan dalam pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan secara acak atau *random assignment*, selain itu peneliti dapat melakukan penelitian diberbagai daerah lainnya agar tidak terbatas di daerah Malang, sehingga metode ini dapat menjadi acuan mengurangi *internet gaming disorder*.

REFERENSI

- Afiatin, T., Sonjaya, J. A., & Pertiwi, Y. G. (2013). *Mudah & sukses menyelenggarakan pelatihan, melejitkan potensi diri*. Yogyakarta: Kanisius
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bargeron, A. H., & Hormes, J. M. (2016). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Journal of Computers in Human Behavior*, 68, 388-394.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Mark, D. G. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *Int J Ment Health Addiction*, 11, 149–161.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Edralin, D. M. (2004). *Training : a Strategic HRM Fuction*. Retrieved Maret 21, 2018, from www.dlsu.edu.ph
- Fuster, H., Carbonell, X., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Spanish validation of the internet gaming disorder-20 (IGD-20) test. *Computers in Human Behavior*, 56, 215-224.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Journal of Psychological Science*, 20, 594–602. Retrieved February 27, 2018, from doi:10.1111/psci.2009.20.issue-5
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta : AR-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2015). *Addiction and entertainment products*. In R. Nakatsu, M. Rauterberg, & P. Ciancarini (Eds.), *Handbook of digital games and entertainment technologies* (pp. 1–22). Singapore: Springer.

- Griffiths, M. D., & Wood, R. (2000). Risk factor in adolescence: The case of gambling, videogame playing, and the internet. *Journal of Gambling Studies*, 16, 199-225.
- Iswidharmanjaya, D. (2011). *Bila si kecil bermain gadget: Panduan bagi orang tua untuk memahami faktor-faktor penyebab anak kecanduan gadget*. Google Book.
- Isiwinarti. (2017). *Permainan Tradisional: Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Janah, M. R. (2014). Pengaruh pelatihan kontrol diri dengan menggunakan metodetehnik gerakan mengontrol perilaku merokok (TGMPM) untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa SMK Harapan Kartasura. *Talenta Psikologi*, 3, 79-99.
- Khasanah, I., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. (2011). Permainan tradisional sebagai media stimulasi aspek perkembangan anak usia dini. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 1(1), 91-105.
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125-137.
- Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang press.
- Lee, B. M. & Kimmelmeler, M. (2016, June 23 th). *How reliable are the effects of self-control training?: A re-examination using self-report and physical measures*. Retrieved January 8, 2018, from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178814>
- Lemmens, J. S., Patti M. V., & Jochen P. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psikologi*, 12 (1), 77-95.
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, (2), 465-468.
- Navarona, A. I. (2016). *Hubungan antara Praktek Unsafe Action dalam penggunaan gadget dengan keluhan subyektif gangguan kesehatan mata pada murid Sekolah Dasar Islam Tunas Harapan tahun 2016*. Retrieved October 31, 2017, from <http://mahasiswa.dinus.ac.id/>
- Ormrod, J.E. (2010). *Psikologi pendidikan edisi keenam jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Park, J. A., Park, M. H., Shin, J. H., Li, B., Rolfe, D.T., Yoo, J. Y., Dittmore, S.W. (2016). Effect of sports participation on internet addiction mediated by self-control: A case of korean adolescents. *Kasetsart J. Soc. Sci.*, 37, 164–169.
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi*, 1, (1), 1-11.

- Peeters, M., Koning, I., & Eijnden, R. (2017). Predicting internet gaming disorder symptoms in young adolescents: A one-year follow-up study. *Journal of Computers in Human Behavior*. Retrieved Maret 2, 2018, from doi: 10.1016/j.chb.2017.008
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2017). The development and psychometric evaluation of the internet disorder scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64, 261-268.
- Rahadjo, B. (2007). Aplikasi teori bermain untuk anak usia sekolah. *Didaktika*, 8.
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D., Kim, D., & Choi, I. Y. (2017). Risk factor for internet gaming disorder : Psychological factors and internet gaming characteristics. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*.
- Rodriguez, A., Griffith, M. D. (2017). The treatment of internet gaming disorder: a brief overview of the PIPATIC program. *Journal Mental health Addiction*.
- Rohmah, C. O. (2017). *Pengaruh penggunaan gadget dan lingkungan belajar terhadap minat belajar siswa kelas XI kompetensi keahlian administrasi perkantoran SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed). Jakarta : Erlangga.
- Shah, N., Mathur, V. P., Kathuria, V., & Gupta, T. (2016). Effectiveness of an educational video in improving oral health knowledge in a hospital setting. *Indian Journal of Dentistry*.
- Simatupang, N. (2005). Bermain sebagai upaya dini menanamkan aspek sosial bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3.
- Sioni, S. R., Burleson, M. H., & Bakerian, D. A. (2017). Internet gaming disorder: social phobia and identifying with your virtual self. *Journal of Computers in Human Behavior*, 71, 11-15.
- Srihartati, A. (2007). Sejarah perkembangan Internet di Indonesia. Retrieved oktober 19, 2008 pada 19 Oktober 2008, from http://www.waena.org/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=9
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarto. (2010). Dimensi pengetahuan dan dimensi proses kognitif dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan*. 19,76-91.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L., (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72, 271-322.

- Wartberg, L., Kriston, L., Kramer, M., Schwedler, A., Lincoln, T., & Kammerl, R. (2016). Internet gaming disorder in early adolescence: Associations with parental and adolescent mental health. *European Psychiatry*. Retieved Maret 2, 2018, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.12.013>
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among chinese smartphone users. *Journal of Behavior Addiction*, 2, 160–166.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.







LAMPIRAN 1
Blue Print Skala IGD 20-TEST

BLUE PRINT SKALA IGD 20-TEST

No.	Aspek	No. Item Valid	No. Item Tidak Valid	Indeks Validitas
1.	Saliency	7	1, 13	0,345-0,590
2.	Mood Modification	8, 14	2	
3.	Tolerance	3, 9, 15	-	
4.	Withdrawal	4, 10, 16	-	
5.	Conflict	5, 11	17, 19, 20	
6.	Relapse	6, 12, 18	-	

NO.	ASPEK	PERNYATAAN		TOTAL
		FAVORABEL	UNFAVORABEL	
1	Saliency	1. Saya sering kekurangan jam tidur karena bermain game	-	3
		7. Saat saya tidak bermain game, saya memikirkan level selanjutnya		
		13. Saya merasa bahwa bermain game menjadi kegiatan yang paling menghabiskan waktu		
2.	Mood Modification		2. Saya bermain game bukan untuk membuat perasaan saya lebih baik	3
		8. Saya bermain game untuk mengurangi perasaan tidak nyaman yang saya miliki		
		14. Saya bermain game untuk melupakan pikiran yang mengganggu		
3.	Tolerance	3. Belakangan ini, waktu bermain game saya semakin bertambah	-	3
		9. Saya merasa harus menghabiskan lebih		

		banyak waktu untuk bermain game		
		15. Saya merasa satu hari tidak cukup untuk menyelesaikan misi dalam game		
4	Withdrawal	4. Saat tidak bermain game, saya merasa mudah marah	-	3
		10. Saya merasa sedih ketika saya tidak dapat bermain game		
		16. Saya merasa cemas ketika tidak bisa bermain game karena alasan apapun.		
5.	Conflict	5. Saya tidak tertarik dengan kegiatan lain karena bermain game		5
		11. Saya berbohong kepada keluarga tentang lamanya bermain game		
		17. Saya merasa kebiasaan bermain game membahayakan pertemanan saya		
			19. Saya tahu bahwa aktivitas harian (contoh : sekolah, mengurus rumah, dsb) tidak pernah terkena dampak negatif dari kebiasaan bermain game	
		20. Saya yakin bahwa kebiasaan saya bermain game berdampak buruk		
6.	Relapse	6. Saya ingin mengurangi waktu bermain game, namun saya	-	3

		kesulitan melakukannya		
		12. Saya merasa tidak akan bisa berhenti bermain game		
		18. Saya sering mencoba untuk mengurangi keiasaan bermain game, tapi tidak bisa		





LAMPIRAN 2
Skala IGD 20-TEST (Tryout)

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan aktivitas bermain game anda. Aktivitas bermain game yang dimaksudkan adalah berbagai aktivitas yang berhubungan dengan bermain game, baik di komputer/laptop, konsol (contoh: Play Station), HP, dan perangkat lainnya baik online dan/atau offline.

Bacalah semua pernyataan dibawah ini dengan hati-hati, lalu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dan beri tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Netral	Setuju	Sangat setuju
1	Saya sering kekurangan jam tidur karena bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Saya bermain game bukan untuk membuat perasaan saya lebih baik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Belakangan ini, waktu bermain game saya semakin bertambah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Saat tidak bermain game, saya merasa mudah marah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Saya tidak tertarik dengan kegiatan lain karena bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Saya ingin mengurangi waktu bermain game, namun saya kesulitan untuk melakukannya.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Saat saya tidak bermain game, saya memikirkan level selanjutnya.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Saya bermain game untuk mengurangi perasaan tidak nyaman yang saya miliki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Saya merasa harus menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Saya merasa sedih ketika saya tidak dapat bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Saya berbohong pada keluarga tentang lamanya bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Saya merasa tidak akan bisa berhenti bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Saya merasa bahwa bermain game jadi kegiatan yang paling menghabiskan waktu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14.	Saya bermain game untuk melupakan pikiran yang mengganggu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Saya merasa satu hari tidak cukup untuk menyelesaikan misi dalam game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Saya merasa cemas ketika tidak bisa bermain game karena alasan apapun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Saya merasa kebiasaan bermain game membahayakan pertemanan saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Saya sering mencoba untuk mengurangi kebiasaan bermain game, tapi tidak bisa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Saya tahu bahwa aktivitas harian (contoh : sekolah, mengurus rumah, dsb) tidak pernah terkena dampak negatif dari kebiasaan bermain game	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Saya yakin bahwa kebiasaan saya bermain game berdampak buruk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





LAMPIRAN 3
Skala IGD 20-TEST (Pre-Test & Post-Tes)

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan aktivitas bermain game anda. Aktivitas bermain game yang dimaksudkan adalah berbagai aktivitas yang berhubungan dengan bermain game, baik di komputer/laptop, konsol (contoh: Play Station), HP, dan perangkat lainnya baik online dan/atau offline.

Bacalah semua pernyataan dibawah ini dengan hati-hati, lalu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dan beri tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Netral	Setuju	Sangat setuju
1	Belakangan ini, waktu bermain game saya semakin bertambah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Saat tidak bermain game, saya merasa mudah marah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Saya tidak tertarik dengan kegiatan lain karena bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Saya ingin mengurangi waktu bermain game, namun saya kesulitan untuk melakukannya.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Saat saya tidak bermain game, saya memikirkan level selanjutnya.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Saya bermain game untuk mengurangi perasaan tidak nyaman yang saya miliki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Saya merasa harus menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Saya merasa sedih ketika saya tidak dapat bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Saya berbohong pada keluarga tentang lamanya bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Saya merasa tidak akan bisa berhenti bermain game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Saya bermain game untuk melupakan pikiran yang mengganggu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Saya merasa satu hari tidak cukup untuk menyelesaikan misi dalam game.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Saya merasa cemas ketika tidak bisa bermain game karena alasan apapun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14	Saya sering mencoba untuk mengurangi kebiasaan bermain game, tapi tidak bisa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
----	---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------





LAMPIRAN 4
Data Tryout Skala IGD 20-TEST

DATA TRYOUT SKALA IGD 20-TEST

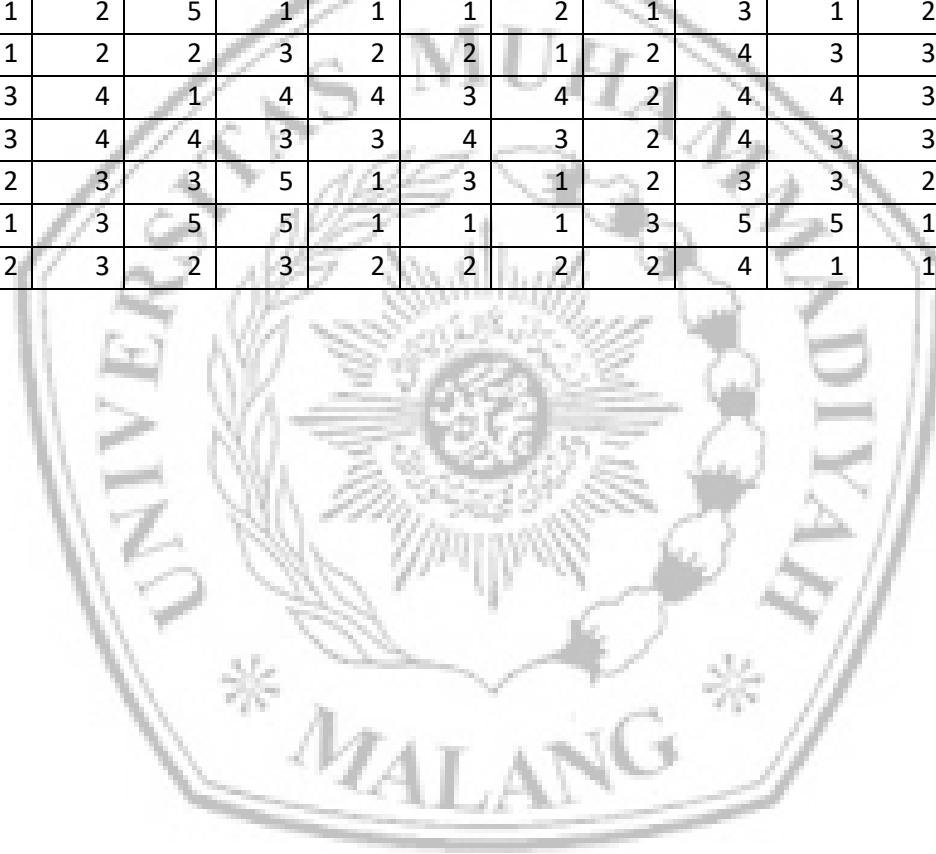
SUBJEK	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	TOTAL
AF	4	2	3	1	3	2	3	3	2	1	1	5	2	3	2	2	3	4	3	4	53
FR	4	2	3	2	4	2	3	3	2	2	1	3	1	2	3	2	3	3	4	4	53
MH	4	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	4	4	48
RM	4	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	4	2	4	1	1	1	4	5	4	51
SS	1	5	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1	4	4	1	1	4	3	2	4	45
DF	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	2	4	2	4	62
AT	1	5	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	5	50
AS	2	3	2	2	2	3	2	4	2	1	1	3	4	4	1	2	4	3	2	5	52
MA	2	5	2	1	4	2	4	4	2	2	2	1	2	4	4	2	1	1	4	4	53
HS	4	5	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	2	2	4	56
GK	2	1	2	3	3	4	3	4	1	3	1	2	4	4	3	3	5	5	3	3	59
SR	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	5	39
DN	1	4	1	1	1	2	1	4	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	1	43
AF	3	4	3	1	1	1	2	4	2	2	1	1	4	3	1	1	1	3	5	3	46
NF	1	5	5	3	3	4	3	4	3	3	1	4	1	5	1	2	1	3	3	1	56
KR	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	3	2	2	3	2	61
VA	2	3	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	67
NH	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	3	4	2	4	67
GS	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	62

FM	2	4	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	5	43
WM	1	5	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	4	4	4	3	2	3	2	2	66
FA	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	2	3	56
FH	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	3	62
JS	4	5	1	1	4	5	4	4	3	2	3	4	5	5	3	3	1	5	2	4	68
AN	5	3	2	3	4	5	4	3	1	3	3	3	5	4	3	2	5	3	4	5	70
NA	4	3	3	3	4	5	5	5	2	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	68
DD	4	2	2	3	3	3	5	3	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	4	54
AA	1	5	3	2	1	3	2	5	2	3	2	1	2	5	2	2	1	2	3	2	49
FW	2	4	2	1	3	3	4	4	2	1	2	3	4	4	2	3	4	2	2	4	56
MI	4	5	5	1	1	4	1	4	1	4	2	1	4	4	1	4	4	1	2	4	57
NS	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	56
FA	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	43
FR	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	5	5	39
UZ	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	68
MR	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	5	49
YF	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	5	2	3	5	50
YA	2	4	2	2	3	3	2	4	1	2	2	2	4	3	2	2	4	3	3	4	54
IP	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	2	4	4	2	3	3	4	2	3	62
HD	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	50
MF	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3	3	52
BB	1	2	2	1	3	5	2	3	1	3	1	1	4	2	1	2	5	4	5	5	53
RB	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	64
AFS	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	58

CT	5	1	1	1	2	1	4	4	1	5	1	1	1	2	1	5	4	4	2	5	51
DBR	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	4	2	4	4	2	4	55
WN	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	49
FR	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	5	2	3	5	46
MAH	3	3	3	2	2	1	1	3	1	1	1	2	5	3	1	1	5	4	3	4	49
CNI	4	3	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	5	4	3	2	4	4	4	4	61
SA	1	5	3	1	1	5	5	5	5	1	1	3	5	5	1	1	1	5	1	5	60
AC	1	3	1	1	3	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	5	1	39
LN	3	4	1	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	4	62
AGL	1	4	1	4	1	4	3	4	1	2	1	2	4	5	2	2	3	3	3	5	55
NM	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	59
SD	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	58
NA	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	58
MAS	1	5	2	1	1	3	3	3	1	1	1	3	5	3	1	2	4	2	2	4	48
LW	5	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	5	1	5	56
SFR	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	4	1	2	2	4	3	4	5	48
SAY	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	45
AG	4	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	2	1	44
FF	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	44
SFH	1	3	1	1	3	3	3	3	2	3	1	2	4	3	3	3	1	3	3	3	49
SR	2	3	2	3	1	4	2	2	1	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	57
DG	4	3	1	1	4	4	4	2	4	2	1	1	5	2	1	2	2	2	4	4	53
AL	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	57
FRI	1	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	3	4	3	2	1	3	2	3	5	49

GSA	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	1	1	5	4	4	3	5	4	3	1	59
MRR	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	5	2	3	2	5	3	4	5	57
YP	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	4	56
SNP	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	5	2	4	5	56
HI	3	4	3	1	2	2	3	2	2	2	1	4	3	3	3	2	2	2	3	3	50
FT	5	3	4	3	1	5	5	3	2	1	1	4	5	3	4	2	5	5	3	5	69
SS	3	2	4	4	2	5	5	5	4	4	1	3	4	4	4	4	3	5	1	5	72
YN	1	3	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	4	31
SNA	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	1	1	4	3	3	3	4	1	3	4	52
FRR	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	5	4	40
SF	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	4	3	2	2	3	1	1	4	48
YG	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	60
ANR	1	2	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	5	40
DAN	1	4	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	3	5	38
MN	3	4	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	5	2	41
ACN	4	5	1	1	1	4	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	4	3	3	4	57
CLA	3	3	1	1	1	3	1	3	1	2	1	1	4	4	2	1	4	1	4	5	46
NCD	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	67
HA	1	4	1	1	2	3	2	3	1	1	1	2	5	3	1	1	5	3	4	4	48
AAD	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	4	48
DAL	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	30
SDA	2	3	1	2	1	4	3	2	1	3	2	1	4	4	2	4	5	3	2	4	53
HAR	1	1	2	1	1	5	3	4	1	2	1	1	5	3	4	1	5	2	1	5	49
AUA	3	5	1	1	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	2	2	2	2	3	4	46

M	3	2	4	5	2	3	4	3	2	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	2	64
AAK	4	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	67
NN	4	4	1	1	1	2	5	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	4	2	1	39
NNB	3	5	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	4	3	3	1	3	2	3	5	52
YDA	4	4	2	4	3	4	1	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	2	4	3	64
RDE	3	4	3	1	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	63
RNF	2	4	1	1	2	3	3	5	1	3	1	2	3	3	2	3	4	3	3	4	53
KM	1	1	1	3	1	3	5	5	1	1	1	3	5	5	1	1	1	1	1	1	42
MD	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	1	1	1	2	3	3	5	48





OUTPUT RELIABILITAS DAN VALIDITAS SKALA IGD 20-TEST

UJI PERTAMA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	99,0
	Excluded ^a	1	1,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,733	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	50,79	68,291	,192	,732
ITEM2	50,15	72,783	-,021	,748
ITEM3	51,18	66,395	,371	,716
ITEM4	51,42	65,757	,425	,712
ITEM5	51,33	66,592	,384	,716
ITEM6	50,33	63,857	,510	,704
ITEM7	50,72	62,511	,522	,701
ITEM8	50,38	66,933	,332	,719
ITEM9	51,53	66,476	,430	,713
ITEM10	51,19	64,973	,475	,708
ITEM11	51,83	67,348	,447	,714
ITEM12	51,32	65,956	,392	,715
ITEM13	50,02	70,306	,098	,740
ITEM14	50,39	64,935	,448	,710
ITEM15	51,24	65,696	,440	,711
ITEM16	51,22	64,317	,516	,705
ITEM17	50,52	68,314	,162	,737
ITEM18	50,55	66,455	,346	,718
ITEM19	50,47	76,701	-,230	,763
ITEM20	49,81	72,197	-,002	,749

UJI KEDUA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	99,0
	Excluded ^a	1	1,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,832	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM3	31,97	54,519	,442	,823
ITEM4	32,21	54,087	,487	,820
ITEM5	32,12	54,985	,438	,824
ITEM6	31,12	53,148	,514	,818
ITEM7	31,51	50,926	,590	,812
ITEM8	31,17	55,001	,401	,826
ITEM9	32,31	55,176	,465	,822
ITEM10	31,98	53,530	,527	,818
ITEM11	32,62	56,423	,447	,824
ITEM12	32,11	55,079	,395	,827
ITEM14	31,18	53,232	,516	,818
ITEM15	32,03	55,152	,421	,825
ITEM16	32,01	53,479	,528	,818
ITEM18	31,33	55,592	,345	,830

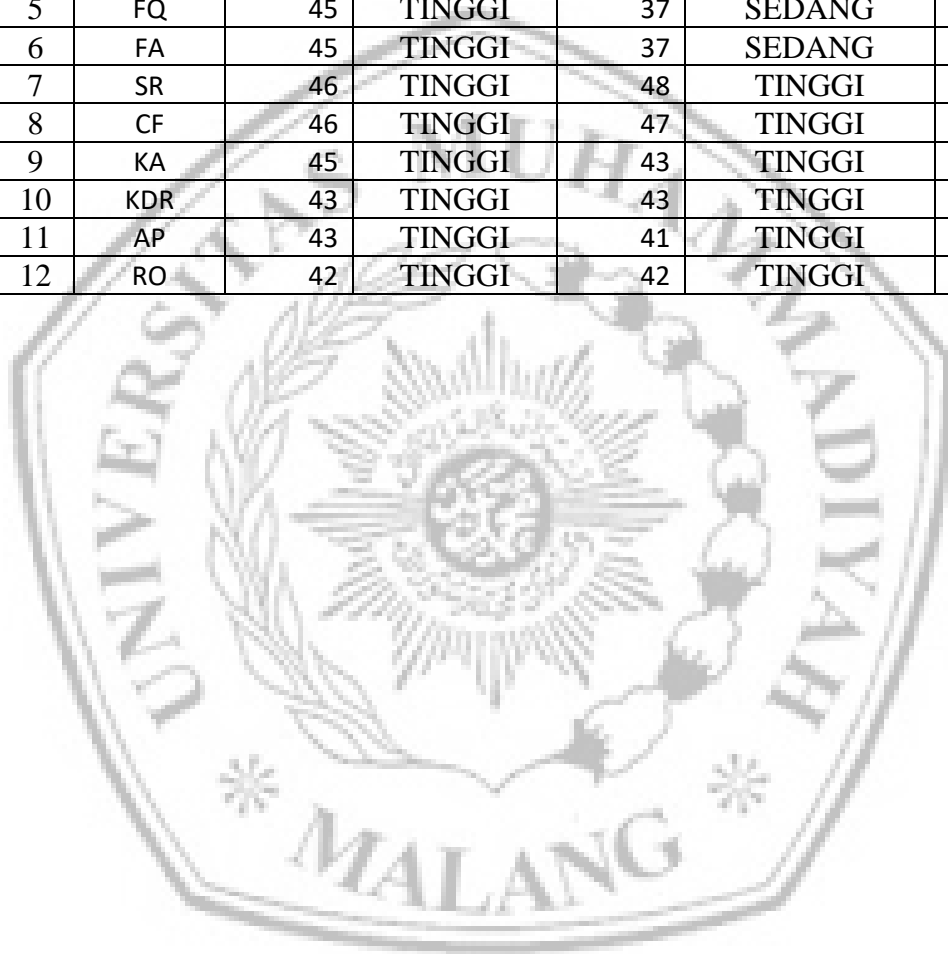
Nilai *Cronbach's Alpha* $0,832 > 0,6$ yang menunjukkan bahwa item-item dapat dikatakan reliabel, sedangkan item-item dikatakan valid ketika nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> R_{tabel}$ (0,195) sehingga dapat dikatakan bahwa semua item valid



LAMPIRAN 6
HASIL *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

HASIL *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

NO	NAMA	SKOR <i>PRE-TEST</i>	KATEGORI	SKOR <i>POST-TEST</i>	<i>KATEGORI</i>	KELOMPOK
1	MIZ	43	TINGGI	38	SEDANG	EKSPERIMEN
2	IQ	42	TINGGI	41	SEDANG	EKSPERIMEN
3	IS	47	TINGGI	47	TINGGI	EKSPERIMEN
4	IT	42	TINGGI	33	SEDANG	EKSPERIMEN
5	FQ	45	TINGGI	37	SEDANG	EKSPERIMEN
6	FA	45	TINGGI	37	SEDANG	EKSPERIMEN
7	SR	46	TINGGI	48	TINGGI	KONTROL
8	CF	46	TINGGI	47	TINGGI	KONTROL
9	KA	45	TINGGI	43	TINGGI	KONTROL
10	KDR	43	TINGGI	43	TINGGI	KONTROL
11	AP	43	TINGGI	41	TINGGI	KONTROL
12	RO	42	TINGGI	42	TINGGI	KONTROL





LAMPIRAN 7
OUTPUT ANALISA DATA

OUTPUT ANALISA DATA

❖ Hasil Uji Wilcoxon Data *pre-test* dan *post-test* Kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	5 ^a	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	6		

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

Test Statistics ^a	
	POST - PRE
Z	-2,032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Asymp.Sig 0,042 < 0,05 → ada efek pengaruh setelah pemberian perlakuan

❖ Hasil Uji Wilcoxon Data *pre-test* dan *post-test* Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	2 ^a	3,00	6,00
	Positive Ranks	2 ^b	2,00	4,00
	Ties	2 ^c		
	Total	6		

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

Test Statistics ^a	
	POST - PRE
Z	-,378 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,705

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Asymp. Sig $0,7 > 0,05 \rightarrow$ tidak terdapat perbedaan signifikan dan tidak ada pengaruh



❖ Hasil Uji Mann Whitney Data *pre-test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

MANN-WHITNEY

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest	eksperimen	6	6,17	37,00
	kontrol	6	6,83	41,00
	Total	12		

Test Statistics ^a	
	pretest
Mann-Whitney U	16,000
Wilcoxon W	37,000
Z	-,328
Asymp. Sig. (2-tailed)	,743
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,818 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Asymp. Sig 0,74 > 0,05 → setara tidak ada perbedaan sebelum diberi perlakuan

❖ Hasil Uji Mann Whitney Data *posttest* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

MANN-WHITNEY

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest	eksperimen	6	4,25	25,50
	kontrol	6	8,75	52,50
	Total	12		

Test Statistics ^a	
	posttest
Mann-Whitney U	4,500
Wilcoxon W	25,500
Z	-2,189
Asymp. Sig. (2-tailed)	,029
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,026 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Asymp. Sig $0,029 < 0,05 \rightarrow$ ada perbedaan setelah diberi perlakuan

❖ Hasil Uji *Normalitas* dan *Homogenitas* Data *pre-test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kolmogorov-Smirnov & Shapiro-Wilk

Tests of Normality							
	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
posttest	eksperimen	,236	6	,200*	,924	6	,537
	kontrol	,276	6	,172	,875	6	,246

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sig kelompok eksperimen : $0,53 > 0,05$

Sig kelompok kontrol : $0,24 > 0,05$

Kedua kelompok berdistribusi normal.

Homogeneity

Test of Homogeneity of Variance				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,595	1	10	,458
Based on Median	,200	1	10	,665
posttest Based on Median and with adjusted df	,200	1	5,551	,672
Based on trimmed mean	,520	1	10	,487

Sig based on mean $0,46 > 0,05$

Data kedua kelompok homogen.

❖ **Pengkategorian**

Statistics

TOTAL

N	Valid	27
	Missing	2
Mean		35,15
Median		35,00
Std. Deviation		6,323
	25	30,00
Percentiles	50	35,00
	75	40,00

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa *Mean* sebesar 35,15 dan std deviasi sebesar 6,23. Untuk mengkategorikan data menjadi tiga kategori (tinggi, sedang, rendah) data menggunakan rumus berikut:

Tinggi : $(\text{Mean} + 1 \text{ Std}) \rightarrow X > 41$

Sedang : $(\text{Mean} - 1 \text{ std}) - (\text{Mean} + 1 \text{ Std}) \rightarrow 29 \leq X \leq 41$

Rendah : $(\text{Mean} - 1 \text{ std}) \rightarrow X < 29$





LAMPIRAN 8
DATA KASAR PENELITIAN

DATA KASAR PENELITIAN

❖ Data hasil skala *pre-test* kelompok eksperimen

Subjek	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	TOTAL
MIZ	1	4	3	4	5	3	3	4	1	5	4	1	3	2	43
IQ	3	3	4	4	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	42
IS	3	3	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	47
IT	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	3	4	42
FQ	1	1	5	5	4	4	5	1	1	4	4	5	1	4	45
FA	3	3	3	4	4	5	2	2	1	3	5	3	3	4	45

❖ Data hasil skala *pre-test* kelompok kontrol

Subjek	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	TOTAL
SR	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	46
CF	3	2	4	4	4	5	2	3	2	3	4	3	3	4	46
KA	4	3	4	3	4	4	4	3	1	4	4	3	1	3	45
KDR	3	3	2	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	4	43
AP	4	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	43
RO	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	3	42

❖ Data hasil skala *post-test* kelompok eksperimen

Subjek	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	total
MIZ	2	3	5	1	3	1	3	3	4	3	2	1	4	3	38
IQ	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	41
IS	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	47
IT	4	2	1	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	33
FQ	4	2	1	1	1	2	1	2	5	5	1	2	5	5	37
FA	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	2	2	4	4	37

❖ Data hasil skala *post-test* kelompok kontrol

Su bjek	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	total
SR	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	48
CF	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	47
KA	3	4	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	2	3	43
KDR	3	2	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	43
AP	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	4	41
RO	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	42



Isilah kartu ini dengan sejujur-jujurnya.

Tugas I :

Isilah tabel dengan menuliskan durasi / waktu bermain game dalam 1 hari, baik di komputer/laptop, konsol (contoh: Play Station), HP, dan perangkat lainnya baik online dan/atau offline anda selama 7 hari.

Hari / Tanggal	Durasi awal	Durasi Pengurangan
Contoh	3 jam	1 jam

Catatan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Isilah kartu ini dengan sejujur-jujurnya.

Tugas II :

Tuliskan dan lakukan aktifitas fisik lain seperti olahraga, dan permainan yang melibatkan fisik baik sendiri maupun dengan teman. Lakukan dalam waktu 7 hari. Isilah dengan menuliskan pada tabel dibawah ini.

Hari / Tanggal	Jenis aktivitas	Durasi
Contoh	engklek dan bersepeda	1jam

Catatan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





PEMERINTAH KOTA MALANG
SDN MOJOLANGU 5
KECAMATAN LOWOKWARU
Jl. Terusan Sudimoro Telp. (0341) 414050

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.2/589/35.73.307.05/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anik Musobikah, S.Pd.M.Pd

NIP : 19630211 198303 2 006

Pangkat / Gol. Ruang : Pembina Tk I / IV b

Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ria Fatma Ramadhani

NIM : 201410230311307

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Telah melaksanakan Penelitian untuk tugas mata kuliah/Skripsi dengan judul **"Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Anak Usia Sekolah"**.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 April sd 9 Mei 2018

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 30 Mei 2018

Kepala SDN Mojolangu 5



Anik Musobikah, S.Pd.M.Pd

NIP. 19630211 198303 2 006



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. (0341) 464318 Psw.233 ; Fax. (0341)460718
Homepage : www.psikologiumm.ac.id ; e-mail : psikologi@umm.ac.id

Nomor : E.6.k/721/FPsi-UMM/IV/2018
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Penelitian Skripsi**

Kepada : Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah SDN Mojolangu 5
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyusun Skripsi Sarjana Strata 1 (S.1), mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang bermaksud untuk melakukan Ijin Penelitian Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka bersama surat ini kami mengajukan permohonan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi ijin kepada mahasiswa dengan nama terlampir :

Nama : Ria Fatma Ramadhani
NIM : 201410230311307
No Hp : 087859777395
Alamat : Perum. Griya Shanta J-244 Malang
Judul Skripsi : Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan
Internet Gaming Disorder pada Anak Usia Sekolah

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 10 April 2018

Dekan,

M. Salis Yuniardi. M.Psi.Ph.D

NIP. UMM : 109. 0203. 0368



LAMPIRAN 11
MODUL

APRIL 2018

**MODUL
EKSPERIMEN**

**PELATIHAN KONTROL DIRI
UNTUK MENGURANGI
KECENDERUNGAN *INTERNET*
GAMING DISORDER PADA ANAK
USIA SEKOLAH**



Disusun Oleh :
Ria Fatma Ramadhani (201410230311307)

Dosen Pembimbing I : Dr. Iswinarti, M.Si
Dosen Pembimbing II: Uun Zulfiana, M.Psi

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018

Perkembangan teknologi komunikasi dari tahun ke tahun sangatlah cepat, banyak *gadget* keluaran terbaru dengan piranti-piranti pendukungnya yang begitu canggih dan berbagai macam kelebihan yang ditawarkan tidak bisa dihindarkan oleh banyak kalangan masyarakat. Secara umum, anak-anak usia muda dari setiap kalangan memiliki peralatan berteknologi (*gadget*) dengan rentang jenis dan level yang berbeda. Terlebih untuk anak-anak usia sekolah yang menempatkan penggunaan teknologi sebagai salah satu prioritas utama dalam pemenuhan kebutuhan seperti proses pembelajaran dan pengerjaan tugas. Anak usia sekolah bisa dikatakan masa kanak-kanak akhir yakni usia 6-12 tahun. Pada masa ini anak mulai untuk meningkatkan kemampuan yang ada, mulai menguasai tanggung jawab dan proses berfikir yang lebih logis dan kritis (Santrock, 2011). Anak juga akan mengembangkan ide kreatifnya dan keterampilannya, serta belajar mengenal tentang lingkungan yang lebih luas bukan hanya lingkungan keluarganya saja tetapi juga dari sekitarnya, seperti mulai mengenal media.

Pengenalan *gadget* terlalu dini pada anak dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti frekuensi dan durasi pemakaian. Banyaknya perangkat teknologi dengan mudah diakses dan *gadget-gadget* yang menggunakan jaringan internet membantu anak usia sekolah untuk memenuhi kebutuhannya dalam mencari hiburan. Banyak permainan-permainan yang terhubung oleh internet (*internet gaming*) yang menawarkan kelebihan-kelebihan yang bisa membuat anak-anak semakin betah untuk menggunakannya. Penggunaan *internet gaming* secara terus menerus dan menyebabkan gangguan seperti kontrol diri menyebabkan permasalahan yang disebut dengan *internet gaming disorder*.

Rodriguez & Griffith (2017) menggunakan metode PIPATIC yang memakai konsep strategi pelatihan sebagai salah satu item program penanganan *internet gaming disorder*. Dari acuan tersebut peneliti memilih format pelatihan kontrol diri sebagai konsep intervensi yang akan dilakukan pada penelitian ini.

Dalam pelaksanaan intervensi, diperlukan adanya pedoman pelaksanaan yang tertulis dalam rangka membantu kelancaran pelaksanaan intervensi. Pedoman dibuat dalam bentuk modul pelaksanaan intervensi yang berisi detail kegiatan. Modul Intervensi ini berfungsi sebagai panduan dalam melaksanakan penanganan yaitu seluruh rangkaian intervensi mulai dari pertemuan pertama hingga terakhir. Modul ini juga berfungsi sebagai *time table* serta penjabaran kegiatan secara rinci selama kegiatan intervensi berlangsung sehingga tidak ada item dalam agenda yang terlewat dan sesuai dengan rancangan Intervensi yang telah disusun peneliti.

Adapun manfaat modul ini adalah sebagai media yang dapat memudahkan peneliti dan pihak sekolah yang terlibat dalam melaksanakan kegiatan intervensi yang sesuai dengan rencana. Dengan dibuatnya modul secara rinci dan jelas, maka akan memudahkan peneliti dalam menjalankan kegiatan dengan lancar dan berdasar jelas.

Kegiatan intervensi secara umum akan melibatkan dua sesi intervensi berupa pelatihan kontrol diri. Pada sesi pertama peneliti akan memberikan edukasi dan identifikasi terkait *internet gaming* dan faktor faktor pendorong penghambat melalui PPT, serta video terkait dampak-dampak, serta cara mengurangi. Pada sesi kedua peneliti akan memberikan informasi melalui media audio visual dan juga memberikan mini games yang akan melatih pengendalian diri pada anak.

Setelah pertemuan kedua berakhir anak akan diberikan kartu kendali (*remind cards*) dimana terdapat tugas kecil yang harus dilakukan oleh anak-anak kelompok eksperimen selama satu minggu kedepan. Peneliti akan melakukan monitoring terhadap kartu kendali tersebut juga akan memberikan *reward* pada anak-anak yang berhasil memenuhi jam bermain di kartu kendali tersebut. Penggunaan media “kartu kendali” telah banyak dilakukan pada penelitian terkait permasalahan kognitif-perilaku sebagai media monitoring dan evaluasi misalnya pada penelitian tentang

kecenderungan penggunaan gadget pada anak-anak di Kelurahan Blimbing (2017).

Berikut tabel rincian pelaksanaan kegiatan intervensi berisi tanggal, waktu, sesi, tujuan kegiatan intervensi



Table 1 : Susunan Kegiatan

Sesi 1 :						
Tempat : SDN Mojolangu 5						
Waktu	Durasi	Subsesi	Kegiatan	Tujuan	Media	PIC
08.00 — 08.15	15'	Pembukaan	Fasilitator memperkenalkan diri dan menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan selama 2 hari ke depan	Mengawali kegiatan intervensi hari pertama	- LCD + proyektor - Laptop - PPT	Fasilitator
08.15 — 08.25	10'	<i>Ice breaking</i> <i>(Butter cake Jelly)</i>	Peserta akan membentuk lingkaran besar. Fasilitator akan memberikan 3 buah bola dimana tiap warna bola memiliki instruksi yang berbeda (di lempar ke anak yang berada didepannya, di gelindingkan, dan di berikan ke teman sebelah kirinya).	Melatih kontrol kognitif dan kontrol respon peserta dengan melatih konsentrasi peserta agar peserta siap menerima materi eksperimen	- Bola warna warnni	

08.25 — 08.50	25'	Pengantar dan Identifikasi	Fasilitator akan membuka kegiatan dengan pengantar tentang Gadget dan Internet. Kemudian Fasilitator akan menanyakan kepada peserta untuk mengidentifikasi tentang permasalahan terkait internet gaming dan faktor-faktor pendorong dan	Sebagai pengantar materi dan identifikasi peserta terkait permasalahan tentang <i>internet gaming</i> yang dialaminya		
08.50 — 09.15	25'	Pembeian Informasi lewat PPT	Fasilitator akan membagikan informasi-informasi terkait dengan <i>Internet Gaming</i>	Peserta mendapatkan informasi yang lebih banyak terkait gadget dan <i>internet gaming</i>		
09.15 — 09.25	10'	Tanya jawab	Fasilitator akan memulai sesi tanya jawab bersama para peserta. Peserta diminta untuk menanyakan hal hal yang tidak dimengerti selama pemberian materi berlangsung.	Peserta menerima informasi yang disampaikan dengan baik melalui pertanyaan pada poin yang belum jelas.		
09.25 — 09.30	5'	Penutup	Fasilitator memberikan kesimpulan dan <i>feedback</i> terkait kegiatan yang sudah dilakukan	Menutup kegiatan intervensi hari pertama		
Total	90'					

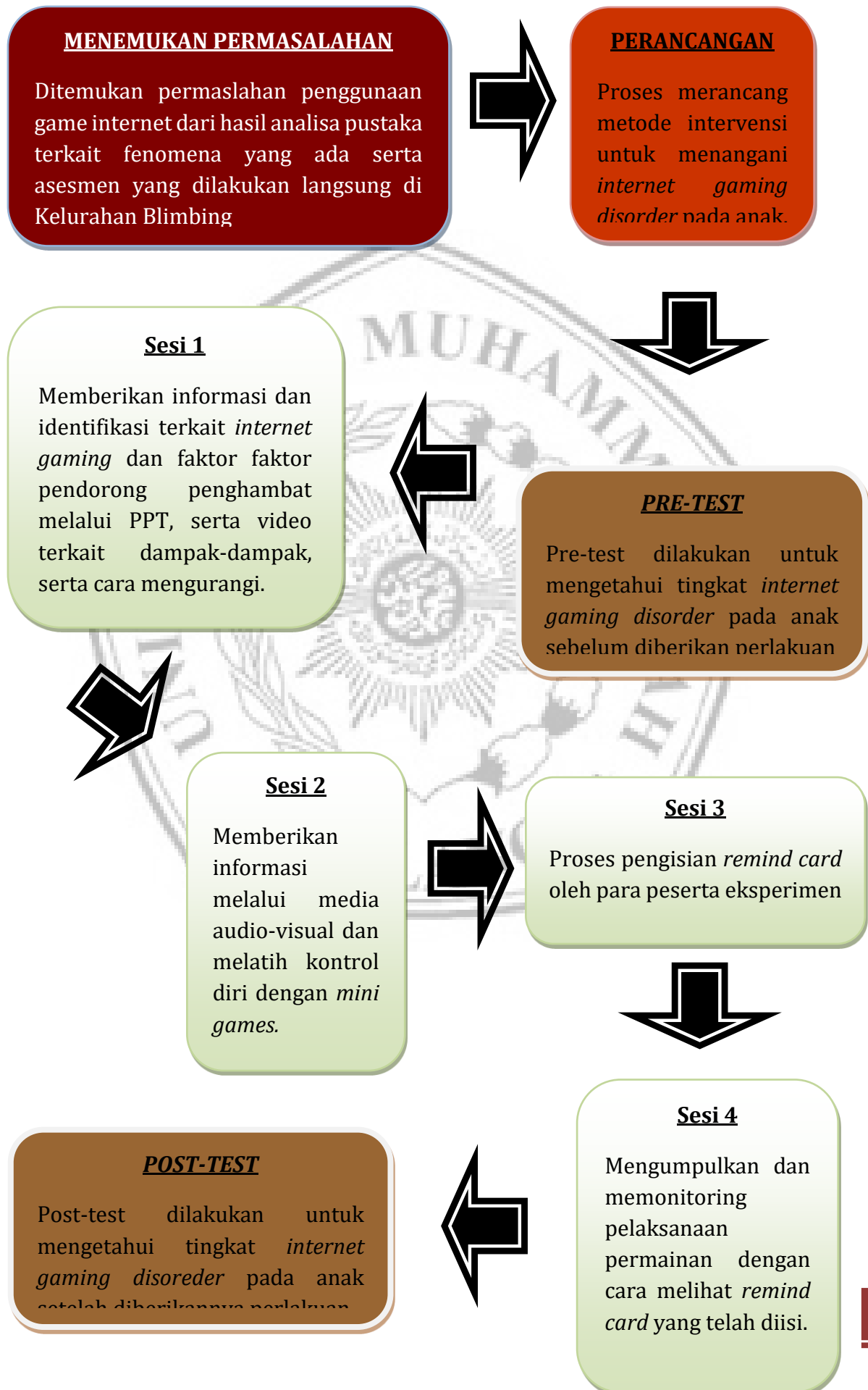
Sesi 2 :						
Tempat : SDN Mojolangu 5						
Waktu	Durasi	Subsesi	Kegiatan	Tujuan	Media	PIC
08.00 — 08.05	5'	Pembukaan	Fasilitator memperkenalkan diri dan menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan pada hari kedua	Mengawali kegiatan intervensi hari kedua	<ul style="list-style-type: none"> - LCD - Proyektor - Laptop - Video - ATK - Remind card - Gambar papan engklek - Karet - Kayu - Kelereng 	Fasilitator
08.05 — 08.20	15'	Review	Fasilitator me-review kegiatan yang telah dilakukan di hari sebelumnya	Mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan pada pertemuan sebelumnya.		
08.20 — 08.40	20'	Pemutaran Video	Peserta menyaksikan video yang ditayangkan kemudian fasilitator memberi penjelasan terkait video tersebut	Peserta mendapatkan informasi yang lebih banyak terkait internet melalui media audio-visual		
08.40 — 08.50	10'	Rekap Video dan pengisian lembar evaluasi	Fasilitator akan melakukan komunikasi interaktif dengan peserta untuk menanyakan apa yang telah mereka pelajari dari konten-konten video tersebut. Fasilitator juga memberikan lembar	Membangun <i>insight</i> pada para peserta melalui refleksi diri setelah menonton tayangan dan semua materi yang telah		

08.50 — 09.35	45'	<i>Mini Games</i>	Fasilitator memberi penjelasan tentang permainan yang akan dilakukan dan peserta akan memainkan mini games tersebut.	Melatih pengendalian peserta lewat permainan yang dilakukan		
09.35 — 09.50	15'	Penutup dan pembagian <i>remind card</i>	Fasilitator kemudian membagikan dan memberikan instruksi pengisian <i>Remind Card</i> yang harus diisi oleh para peserta selama satu minggu ke depan.	Menutup kegiatan eksperimen hari ke dua dan membagikan tugas eksperimen		
Total	110'					

Sesi 3 :			
Tempat : Rumah masing-masing peserta eksperimen			
Subsesi	Kegiatan	Tujuan	Media
Melakukan tugas <i>Remind card</i>	Peserta akan melakukan tugas selama 7 hari dalam <i>remind card</i> , berisi : 1.) mencatat durasi penggunaan game (baik game komputer, console, HP, dan perangkat lainnya); 2.) melakukan 4 kali aktivitas atau permainan fisik dan menuliskannya pada <i>remind card</i>	Kegiatan ini dilakukan untuk mengalihkan anak dari game internet ke aktivitas bermanfaat lainnya.	- <i>Remind card</i>

Sesi 4 :			
Tempat : SDN Mojolangu 5			
Subsesi	Kegiatan	Tujuan	Media
Pengumpulan <i>remind card</i>	Fasilitator melakukan pemantauan terkait kegiatan intervensi dari pengumpulan <i>remind card</i> yang kemudian selanjutnya dilakukan evaluasi dari apa yang sudah dilakukan oleh subjek intervensi dalam jangka waktu satu minggu intervensi.	Mengetahui sejauh mana hasil dari pengalihan penggunaan <i>gadget</i> untuk bermain dengan metode aktivitas lain dan mengetahui apakah anak dapat melakukan dengan baik.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Remind card</i> - Alat tulis

ALUR KEGATAN



PENJABARAN KEGIATAN

SESI 1 (Pemberian Edukasi dan Identifikasi)

Subsesi I

A. Nama Kegiatan : Pembukaan

Kegiatan yang dilakukan diawali dengan fasilitator memperkenalkan diri dan menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan selama 2 hari ke depan dan meminta kerjasamanya mengikuti kegiatan ini dengan tertib.

B. Tujuan Kegiatan

Mengawali kegiatan intervensi hari pertama.

C. Waktu

Kegiatan akan dilaksanakan selama 5 menit dari pukul 08.00-08.15.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 anak.

E. Peralatan yang dibutuhkan

Peralatan yang dibutuhkan dalam melaksanakan kegiatan ini :

- Laptop
- LCD + *projector*

F. Prosedur Kegiatan

1. Salam pembuka

Contoh : “Assalamualaikum wr.wb. Selamat pagi, adik-adik. Apakabar semuanya ? baik ya. Oke, sebelumnya adik-adik ada istilah tak kenal maka tak sayang. Perkenalkan nama kakak.. Kakak adalah mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang jurusan Psikologi.”

2. Penyampaian rangkaian kegiatan

Contoh : “Nah, adik-adik semua kan sudah pada kenal kakak nih. Adik-adik pada tau nggak kenapa adik-adik semua ada diruangan ini bersama kakak-kakak sekalian ? Ya, kita akan belajar bersama

di ruangan ini. Kegiatannya akan dilakukan selama dua hari nih adik-adik. Hari.... akan berlangsung kurang lebih...dan hari...akan berlangsung... Jadi kakak minta kesediaannya adik-adik ya untuk bekerja sama agar kegiatan kita kedepan bisa berjalan dengan lancar. Di harapkan adik-adik bisa mengikuti kegiatan dengan baik ya. Kita bakal belajar dan seru-seruan bareng. Setuju ? Dari sini ada yang mau adik-adik tanyakan ?”

G. *Feedback*

Dalam kegiatan ini ditekankan pada pendekatan mahasiswa dengan adik-adik SDN Mojolangu 5 agar dapat terjalin keakraban dan akhirnya kegiatan dapat berjalan sesuai tujuan.

Subsesi II

A. Nama Kegiatan : *ice breaking* (Butter cake jelly)

Peserta akan membentuk lingkaran besar. Fasilitator akan memberikan 3 buah bola dimana tiap warna bola memiliki instruksi yang berbeda (di lempar ke anak yang berada didepannya, di gelindingkan, dan di berikan ke teman sebelah kirinya).

B. Tujuan Kegiatan

Melatih kontrol kognitif dan respon peserta dengan melatih konsentrasi peserta agar peserta siap menerima materi eksperimen

C. Waktu

Kegiatan akan dilaksanakan selama 10 menit dari pukul 08.15-08.25.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/siswi kelaas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 anak.

E. Peralatan yang dibutuhkan

Peralatan yang dibutuhkan dalam melaksanakan kegiatan ini :

- Bola

F. Prosedur Kegiatan

1. Menjelaskan bahwa akan bermain dengan bola yang memiliki instruksi berbeda di tiap warnanya.
2. Membuat lingkaran besar. Anak-anak akan berdiri didepan kelas dan membuat lingkaran besar.
3. Fasilitator menjelaskan bila anak yang memegang bola berwarna kuning maka akan dilemparkan pada anak yang berada didepannya, bila memegang warna hijau akan diputar pada anak sebelah kanannya, bila memegang warna biru akan diputar pada anak sebelah kirinya, dan bila anak memegang bola berwarna merah akan di gulingkan dibawah

Contoh : “Adik-adik, kita akan bermain bersama nih. Kakak punya tiga bola. Setiap bola punya atusan yang berbeda, ada yang dilempar, ada yang di gulingkan, dan ada yang di serahkan pada teman samping kiri adik-adik. Sebelumnya ayo kita buat lingkaran terlebih dahulu. Nah, saat kakak lempar bola ini anak yang memegang bolanya harusmelempar bola itu ke teman yang ada didepannya terserah melempar kemana saja yang penting pada anak yang di depannya, bola yang ini jika anak yang memegang akan di gelindingkan, dan bola yang ini akan diputar ke kiri, bola terus berjalan dioper ke teman-temannya.nah kita contohkan ya...”

G. Feedback

Dalam kegiatan ini diharapkan adik-adik bias lebih berkonsentrasi untuk mempersiapkan penerimaan materi setelahnya dan juga mampu mengontrol kognisinya.

Subsesi III

A. Nama Kegiatan : Pengantar dan identifikasi

Fasilitator akan membuka kegiatan dengan pengantar tentang Gadget dan Internet. Kemudian Fasilitator akan menanyakan kepada peserta untuk mengidentifikasi tentang permasalahan terkait internet gaming dan faktor-faktor pendorong dan penghambatnya.

B. Tujuan kegiatan

Sebagai pengantar materi dan identifikasi peserta terkait permasalahan tentang *internet gaming* yang dialaminya

C. Waktu

Dilaksanakan selama 25 menit pada pukul 08.25 — 08.50 WIB.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/siswi kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 anak.

E. Peralatan yang dibutuhkan :

- Alat tulis
- Papan

F. Prosedur kegiatan :

1. Menanyakan kesiapan peserta.
2. Menanyakan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan kegiatan identifikasi.

Contoh : “Nah, tadi kan sudah bermain bersama untuk melatih konsentrasi adik-adik. Sekarang kita lanjut ke kegiatan berikutnya ya. Sudah siap? Hari ini kita akan membahas tentang *gadget* dan game internet, ada yang bisa bantu kakak apa itu 2 hal tadi? Ya benar, *gaget* itu..... dan game internet itu..... nah sekarang kakak pingintau niah apa yang adik-adik rasakan saat bermain game? Apa yang membuat adik-adik ingin terus memainkannya?..... apa saja sih yang membuat adik-adik ini pernah tidak bermain game di HP misalnya?.....”

G. *Feedback*

Pada sesi ini, pengantar bernilai penting sebagai pemahaman awal peserta terkait materi yang akan diberikan. Proses identifikasi yang dilakukan akan membuat anak mengerti apa yang sedang dialaminya.

Subsesi IV

A. Nama kegiatan : Pemberian informasi melalui PPT

Fasilitator akan membagikan informasi-informasi terkait dengan *Internet Gaming*

B. Tujuan kegiatan

Peserta mendapatkan informasi yang lebih banyak terkait gadget dan *internet gaming*.

C. Waktu

Dilaksanakan selama 25 menit pada pukul 08.50 — 09.15 WIB.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan

- Laptop
- LCD + proyektor
- PPT (materi)

F. Prosedur kegiatan

1. Memberikan pengantar sebelum memulai materi dengan PPT.
2. Memberikan materi berupa PPT terkait dengan permasalahan bermain game pada anak.

Contoh : “Baiklah adik-adik, pelajaran yang akan kita bahas kali ini adalah tentang apa yang adik-adik sebutin tadi. Apa sih gadget dan game internet itu. Apa aja yang membuat adik-adik main terus, apa saja yang membuat adik pernah berhenti memainkannya. Jadi, dalam presentasi kali ini akan memberikan informasi seputar hal tersebut dan cara menanganinya. Adik-adik simak dengan baik ya”

G. *Feedback* :

Pada sesi ini anak-anak akan lebih mengetahui apa saja faktor penghambat dan pendorong, serta cara penanganan dari penggunaan *internet gaming* yang berlebihan.

Subsesi V

A. Nama kegiatan : Tanya Jawab

Fasilitator akan memulai sesi tanya jawab bersama para peserta. Peserta diminta untuk menanyakan hal hal yang tidak dimengerti selama pemberian materi berlangsung

B. Tujuan kegiatan

Peserta menerima informasi yang disampaikan dengan baik melalui pertanyaan pada poin yang belum jelas.

C. Waktu

Dilaksanakan selama 10 menit pada pukul 09.15 — 09.25 WIB.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan :

- PPT

F. Prosedur kegiatan :

1. Memberikan kesimpulan atau rangkuman pada akhir materi.
2. Menanyakan jika ada pertanyaan pada peserta.

Contoh : “Nah, Jadi informasi-informasi tadi adalah informasi yang penting buat adik-adik sekalian tahu. Terus tadi ada juga pengalaman yang teman kalian alami sendiri. Coba sekarang siapa yang bisa merangkum apa saja tadi yang disampaikan oleh Ya, betul ya..... Nah sekarang apa ada yang ingin ditanyakan dari pelajaran tadi ?”

G. Feedback :

Sesi ini mengeksplor pemahaman anak dan rasa ingin tahu anak. Sesi ini juga sekaligus penguat dari subsesi sebelumnya agar anak-anak benar-benar menanamkan informasi yang di dapat dalam jangka waktu yang lama. Anak-anak juga diminta untuk menanyakan apa yang mereka belum pahami supaya informasi yang diterima menjadi utuh.

Subsesi VI

A. Nama kegiatan : Penutup

Fasilitator memberikan kesimpulan dan *feedback* terkait kegiatan yang sudah dilakukan.

B. Tujuan kegiatan

Menutup kegiatan eksperimen pada hari pertama.

C. Waktu

Dilaksanakanselama 5 menit pada pukul 09.25 — 09.30 WIB.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang..

E. Peralatan yang dibutuhkan

- PPT
- *LCD + Projector*

F. Prosedur kegiatan :

1. Menjelaskan pada peserta jika sudah di penghuung kegiatan pada hari ini.
2. Menyampaikan bahwa esok hari ada kegiatan sesi 2 pada peserta.
3. Salam penutup.

Contoh : “Wah, tak terasa sudah hampir dua jam ya kita belajar bersama. Apa saja yang sudah didapat hari ini? nah nantinya bila ingin bermain game harus ingat waktu ya..... Pertemuan hari ini cukup sampai di sini dulu ya. Jangan khawatir, besok -kakak masih akan ke sini lagi. Jadi, adik-adik jangan lupa datang karena besok kita akan bermain yang lebih hari seru lagi dan akan banyak kejutan buat besok. Terimakasih sudah datang dan sampai ketemu besok pagi. Wassalamualaikum Wr.Wb”

G. *Feedback* :

Sesi terakhir ini menekankan pada kesimpulan dari serangkaian kegiatan di hari pertama dan juga untuk mengajak peserta mengikuti pertemuan di hari kedua.

SESI 2 (*Informational video dan mini games*)

Subsesi I

A. Nama kegiatan : Pembukaan

Pembukaan yang memperkenalkan diri dan menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan pada hari kedua.

B. Tujuan kegiatan

Kegiatan ini dilakukan untuk mengawali kegiatan intervensi di hari kedua.

C. Waktu

Kegiatan akan dilaksanakan selama 5 menit dari pukul 08.00-08.05 WIB

D. Peserta :

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan :

- LCD + *projector*
- Laptop

F. Prosedur kegiatan :

Fasilitator membuka kegiatan pada pertemuan kedua. Contoh :
"Assalamualaikum wr. wb..... masih ingat dengan kaka ? masih ingat kaka dari mana? Ya kakak mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang jurusan Psikologi. Pada hari ini kita akan bersenang-senang nih, kita akan menonton video dan melakukan permainan yang nanti akan dijelaskan dan dicontohkan....adik-adik siap?"

G. *Feedback* :

Diharapkan dengan kegiatan ini, dapat terjalin *rapport* antara fasilitator dan para peserta sehingga peserta dapat lebih mengikuti kegiatan dengan baik.

Subsesi II

A. Nama kegiatan : *Review*

Fasilitator me-review kegiatan yang telah dilakukan di hari sebelumnya.

B. Tujuan kegiatan

Mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan pada pertemuan sebelumnya.

C. Waktu

Kegiatan akan dilaksanakan selama 15 menit dari pukul 08.05-08.20 WIB

D. Peserta :

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang..

E. Peralatan yang dibutuhkan :

- Laptop
- LCD + *projector*
- PPT hari sebelumnya

F. Prosedur kegiatan :

Fasilitator akan menanyakan kembali kepada para peserta tentang penjelasan materi yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Contoh: “oke adik-adik ada yang masih ingat tentang apa yang kita lakukan dilakukan pada pertemuan kemarin?..... coba sebutkan apa saja.....?.....ya benar, jadi akibat yang kita rasakan saat kita terlalu lama atau terlalu sering bermain game internet.....”

G. *Feedback* :

Diharapkan dengan kegiatan ini, semua peserta akan memahami materi yang diberikan pada pertemuan sebelumnya.

Subsesi III

A. Nama kegiatan : Pemutaran Video

Peserta menyaksikan video yang ditayangkan kemudian fasilitator memberi penjelasan terkait video tersebut

B. Tujuan kegiatan

Peserta mendapatkan informasi yang lebih banyak terkait internet melalui media audio-visual.

C. Waktu :

Kegiatan akan dilaksanakan selama 20 menit dari pukul 08.20-08.40 WIB.

D. Peserta :

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan :

- Laptop
- LCD + Proyektor
- Video

F. Prosedur kegiatan :

Terdapat beberapa video yang akan ditayangkan, fasilitator akan menanyakan kesiapan peserta dan memberi arahan pada peserta untuk menyimak. Setelah video ditayangkan fasilitator akan menanyakan tentang informasi yang ada dalam video pada peserta. Contoh :
"sekarang kita akan nonton video nih disimak baik-baik ya adik-adik.....Video pertama sudah selesai, seru apa tidak videonya? Tapi, adik-adik sudah faham belum dengan maksud videonya? Coba yang sudah bilang faham membantu menjelaskan ke teman-temannya!.. sekarang lanjut video selanjutnya ya? (terus hingga video terakhir). Nah itu tadi video-video dan juga pembahasan singkatnya. Kira kira apa yang kita bisa pelajari teman-teman? ..."

G. *Feedback* :

Para peserta diharapkan akan mendapatkan penguatan yang lebih dari tayangan video tentang akibat dan bagaimana cara mengurangi dan membatasi penggunaan bermain internet sekaligus dengan aktivitas lain yang dapat dikerjakan untuk mengalihkan diri dari internet.

Subsesi IV

A. Nama Kegiatan : Rekap Video dan Pembagian lembar evaluasi

Fasilitator akan melakukan komunikasi interaktif dengan para peserta untuk menanyakan apa yang telah mereka pelajari dari konten-konten video tersebut, serta membagi dan mengintruksi peserta untuk mengisi lembar evaluasi yang telah diberikan.

B. Tujuan Kegiatan

Membangun insight pada para peserta melalui refleksi diri setelah menonton tayangan yang diberikan dan juga materi yang telah diberikan sebelumnya.

C. Waktu :

Kegiatan akan dilaksanakan selama 10 menit dari pukul 08.40-08.50.

D. Peserta :

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan:

- LCD + proyektor

F. Prosedur Kegiatan

Fasilitator akan membahas dan memberikan rangkuman terkait semua video yang sudah ditampilkan. Contoh : “Nah itu tadi video-video yang kakak janjikan, bagaimana? Banyak dapat pelajaran baru ya? Videonya juga menarik kan adik-adik? Ya jadi betul kata dari video ta di kita bisa belajar bahwa”

G. *Feedback*

Dalam kegiatan ini fasilitator kembali menekankan substansi video dan menguatkan pembahasan teman sebaya.

Subsesi V

A. Nama kegiatan : (*mini games*)

Fasilitator memberi penjelasan tentang permainan yang akan dilakukan dan peserta akan memainkan mini games. Games yang diberikan ada 3 macam, engklek, ketek karet, dan kelereng.

B. Tujuan kegiatan :

Melatih pengendalian peserta lewat permainan yang dilakukan

C. Waktu :

Kegiatan akan dilaksanakan selama 45 menit dari pukul 08.50-09.35 WIB.

D. Peserta :

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

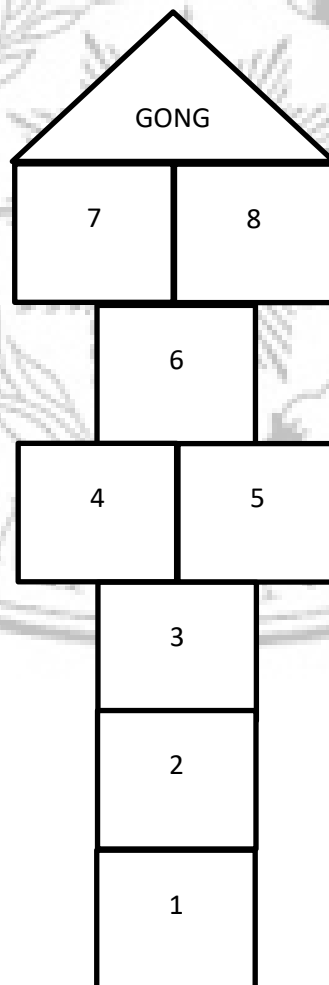
E. Peralatan yang dibutuhkan :

- Papan engklek
- Kayu
- Karet
- Kelereng

F. Prosedur kegiatan :

Pada permainan peserta dibagi menjadi 2 kelompok lagi (berisi 5 orang tiap kelompoknya) untuk bergantian memainkan mini games. Mini games yang diberikan terdiri dari 3 macam : engklek, ketek karet, dan kelereng.

1. Engklek Menara



Cara bermain permainan engklek menara:

1. Permainan dimulai dengan melompat dengan satu kaki ditiap kotaknya dan melempar gaju mulai dari kotak nomor 1 hingga 8.
2. Kotak nomor 4 dan 5, serta nomor 7 dan 8 peserta meletakkan kedua kakinya, permainan dilanjutkan sampai peserta melempar gaju pada kotak kedepan.
3. Setelah sampai pada kotak ke 8 pemain melempar gaju ke gunung, pemain mengambil gaju itu dengan cara sama yaitu dengan melompati sesuai dengan gambar, lalu berjalan kebawah lagi.
4. Kemudian pemain melempar gaju keluar arena yaitu diaas gunung. Pemain mengambil gaju tersebut dengan cara melompat dengan cara yang sama seperti di atas dan ketika kotak no 8 pemain melompat keluar dan menginjak gaju tersebut sebelum mengambilnya.
5. Setelah pemain mengambil gaju tersebut pemain menaruhgaju tersebut diatas punggung tangan dan berjalan lagi ke bawah sesuai dengan permainan.
6. Permainan dilanjutkan dengan membuat rumah dengan posisi badan membelakangi desain permainan dan gaju ditaruh diatas tangan kemudian dilempar kebelakang. Jika gaju tepat berada dalam kotak dan tidak melewati garis maka pemain berhak membuat rumah pada urutan pertama.

2. Ketek Karet

Cara bermain :

1. Peserta diminta untuk membidik beberapa tumpuk karet dengan karet yang dimiliki.
2. Tancapkan 2 buah kayu, diantara kedua kayu tersebut dibentangkan seutas karet dan diatas bentangan karet tersebut disusun beberapa karet lainnya.

3. Peserta harus membidik (mengetek) karet yang tersusun, jika berhasil membidik semua maka dialah pemenangnya.
4. Semua peserta yang mengetek harus diberi jarak.
5. Jika peserta pertama gagal maka dilanjutkan dengan peserta berikutnya, atau jika hasil bidikannya jatuh beberapa maka akan diambil oleh peserta berikutnya.
6. Pemain yang posisi karetnya paling jauh dengan tumpukan karet akan mendapatkan giliran pertama untuk membidik karet lagi.
7. Permainan dianggap selesai jika semua karet atuh ketanah.

3. Kelereng

Peserta melakukan estafet kelereng dengan teman-teman yang ada didepannya dengan menggunakan sendok, peserta yang berada diakhir harus meletakkan kelereng kedalam gelas yang sudah disiapkan dibelakang.

G. *Feedback* :

Para peserta diharapkan akan mengerti dan memainkan permainan yang telah diberikan. Dalam kegiatan ini ditekankan pada pengendalian diri anak untuk menunda (*delay gratification*) dengan melatih kesabaran anak menunggu giliran dan berlatih mengendalikan diri dengan menjaga gaju dan kelereng agar tidak jatuh dan tidak melebihi garis, melatih kesabaran serta emosi anak dan juga daya konsentrasi anak, serta pengalihan penggunaan gadget dimana anak-anak akan melakukan aktivitas fisik dengan bermain bersama teman-teman sebayanya.

Subsesi V

A. Nama kegiatan : Penutup dan pembagian *Remind Card*

Fasilitator memberikan kesimpulan dan *feedback* terkait kegiatan yang sudah dilakukan, kemudian membagikan dan memberikan instruksi pengisian *remind card* yang harus diisi oleh peserta selama satu minggu kedepan.

B. Tujuan kegiatan

Menutup kegiatan intervensi hari kedua dan membagikan tugas dalam *remind card* sebagai media pengontrol diri.

C. Waktu

Dilaksanakan selama 15 menit pada pukul 09.35 — 09.50 WIB.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan

- *LCD + Projector*
- *Remind card*

F. Prosedur kegiatan :

1. Fasilitator akan memberikan arahan pada peserta untuk kembali ke kelas.
2. Fasilitator akan membagikan *remind card* dan cara mengerjakan tugas-tugas yang ada di dalam *remind card* tersebut.

Contoh :“Nah itu tadi rangkaian kegiatan kita dihari kedua. Adik-adik sudah banyak mendapat pengetahuan baru ya? Semoga apa yang kita pelajari bersama selama dua hari ini dapat diingat terus dan menjadi bermanfaat..... sebelum kita akhiri kakak akan jelaskan mengenai beberapa tugas yang harus adik-adik lakukan selama satu minggu kedepan. Jadi adik-adik nanti akan mendapatkan sebuah kartu, di dalam kartu tersebut ada tugas yang harus adik-adik lakukan..... sampai disini ada yang ingin ditanyakan? Setelah melakukan tugas-tugas tersebut adik-adik akan mendapatkan hadiah pada pertemuan kita minggu depan. Diisi dengan benar dan jujur ya. Terimakasih sudah datang dan sampai ketemu lagi. Wassalamualaikum Wr.Wb”

G. *Feedback* :

Dalam kegiatan ini fasilitator menutup rangkaian kegiatan eksperimen dan membagikan *Task Card* pada anak-anak.

SESI 3 (*Remind Card*)

A. Nama Kegiatan : *Remind Card*

Peserta akan melakukan beberapa tugas dalam *remind card* yang akan diberikan : 1.) mencatat durasi penggunaan game (baik game komputer, console, HP, dan perangkat lainnya); 2.) melakukan 4 kali aktivitas atau permainan fisik dan menuliskannya pada *remind card* .

B. Tujuan Kegiatan

Mengalihkan anak dari penguunaan game internet yang berlebih dan memperkenalkan pada aktivitas bermanfaat lain.

C. Waktu

Kegiatan akan dilaksanakan selama jangka waktu satu minggu.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang..

E. Peralatan yang dibutuhkan

Peralatan yang dibutuhkan dalam melaksanakan kegiatan ini :

- Alat tulis
- *Remind card*

F. Prosedur Kegiatan

1. Peseta menuliskan durasi pemakaian alat elektronik apa saja (baik game komputer, console, HP, dan perangkat lainnya) yang digunakan untuk bermain setiap harinya.
2. Peserta melakukan 4 aktivitas fisik dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

G. *Feedback*

Dalam kegiatan ini peserta bisa mengurangi penggunaan game internet dan juga melakukan 4 aktivitas fisik selama jangka waktu yang telah sehingga intensitas penggunaan *internet gaming* secara tidak langsung akan menurun.

SESI 4 (Pengumpulan *Remind Card*)

A. Nama Kegiatan : Pengumpulan *remind card*

Fasilitator melakukan pemantauan terkait kegiatan intervensi melalui *remind card* yang sudah terkumpul, kemudian selanjutnya dilakukan evaluasi dari apa yang sudah dilakukan oleh subjek intervensi dalam jangka waktu satu minggu intervensi.

B. Tujuan Kegiatan

Tujuannya yaitu untuk mengetahui sejauh mana hasil dari pengalihan penggunaan *internet gaming* dengan metode aktivitas lain dan mengetahui apakah anak dapat melakukannya dengan baik.

C. Waktu

Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 15 menit pada masing-masing peserta.

D. Peserta

Peserta kegiatan ini adalah siswa/i kelas V SDN Mojolangu 5 berjumlah 10 orang.

E. Peralatan yang dibutuhkan

- *Remind card*
- Alat tulis

F. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator melakukan pengecekan *remind card* yang sudah dibagikan sebagai bentuk monitoring berjalannya intervensi selama satu minggu di rumah.
2. Melakukan evaluasi dari hasil intervensi melalui wawancara singkat dengan anak.

Contoh : “Bagaimana kegiatan adik Selama seminggu ini? Apakah ada kendala yang di dapatkan selama melakukan kegiatan?.....”

G. Feedback

Dalam kegiatan ini diharapkan peserta dapat menurunkan kecenderungan *internet gaming disorder* melalui informasi dan kegiatan yang telah didapat dengan mengalihkan pada kegiatan bermanfaat lainnya.



LAMPIRAN 12
DOKUMENTASI (FOTO)

DOKUMENTASI (FOTO)





LAMPIRAN 13
Lembar Evaluasi Pemahaman

Lembar Evaluasi

Nama :

Usia :

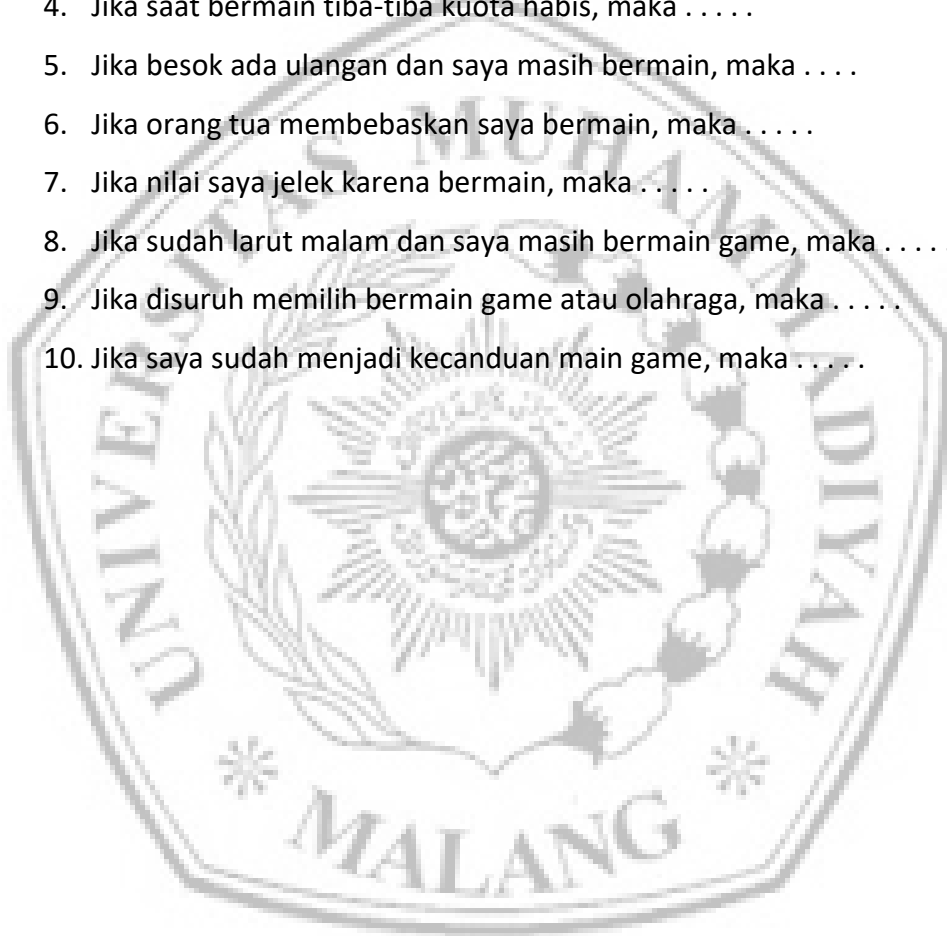
Jenis Kelamin :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat

1. Apa yang dimaksud dengan:
 - a. Gadget
 - b. Internet
 - c. Game Internet
2. Apa saja yang contoh alat yang termasuk dalam kategori:
 - a. Gadget
 - b. Game Internet
3. Sebutkan faktor yang mendorong untuk terus bermain game:
4. Sebutkan faktor yang menghambat untuk bisa bermain game:
5. Sebutkan dampak-dampak penggunaan yang berlebih dari bermain game:
6. Sebutkan cara-cara yang bisa diterapkan untuk mengurangi bermain game internet:

Lembar Evaluasi

1. Jika saya memegang HP, maka
2. Jika saya bermain game, maka
3. Jika saya bermain lebih dari 3 jam, maka
4. Jika saat bermain tiba-tiba kuota habis, maka
5. Jika besok ada ulangan dan saya masih bermain, maka
6. Jika orang tua membebaskan saya bermain, maka
7. Jika nilai saya jelek karena bermain, maka
8. Jika sudah larut malam dan saya masih bermain game, maka
9. Jika disuruh memilih bermain game atau olahraga, maka
10. Jika saya sudah menjadi kecanduan main game, maka





LAMPIRAN 14
Informed Consent



**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Ria Fatma Ramadhani NIM : (201410230311307), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa semester 8 yang sedang melakukan penelitian tugas akhir.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan putra/putri Anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun.

Saya akan membuat laporan akhir penelitian ini kepada dosen pembimbing saya TANPA menyebutkan informasi yang bias dikaitkan secara langsung dengan diri anak Anda. Sehingga kerahasiaan identitas putra/putri Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negative dari proses ini untuk nama baik putra-putri Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Ria Fatma Ramadhani NIM : (201410230311307), nomor *Handphone* 087859777395 adalah mahasiswa sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/TidakBersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Malang, Mei 2018

Mahasiswa

Orang Tua/Wali

(_____)

(_____)